

أسرار القوة الذاتية

7 أسرار خاصة جداً لبناء قوتك الشخصية

د. إبراهيم الفقــي

أسرار القوة الذاتية

7 أسرار خاصة جداً لبناء قوتك الشخصية

د. إبراهيم الفقي



تأليف د. إبراهيم الفقي

مدير المشروع أحمد علي شربجي
ahmad@ebdaaco.com

تدقيق وتقنين النسخة العربية د. مصطفى أبوسعد
mostafabac@hotmail.com

ترجمة وتعريب ميسون عبدالرحمن النحلاوي
نعمت صناديقي

المراجعة والتدقيق أنس عبدالله سالم
anas@ebdaa.ws

تصميم وإخراج خديجة عصمت العتريس
kh@ebdaastore.com

الإخراج الإلكتروني خديجة عصمت العتريس
kh@ebdaastore.com

الناشر

شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع - الكويت

e-mail: info@ebdaastore.com - www.ebdaastore.com

هاتف: 22404854 - 22404883 - فاكس: 22404852

ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت





الفهرس

المقدمة .. أنت أقوى مما تتوقع !!

السر الأول .. قوة المعرفة (الإدراك)

السر الثاني .. قوة الغاية

السر الثالث .. قوة الإيمان

السر الرابع .. قوة الحب

السر السادس .. قوة التركيز

السر السابع .. قوة القرار

الخاتمة





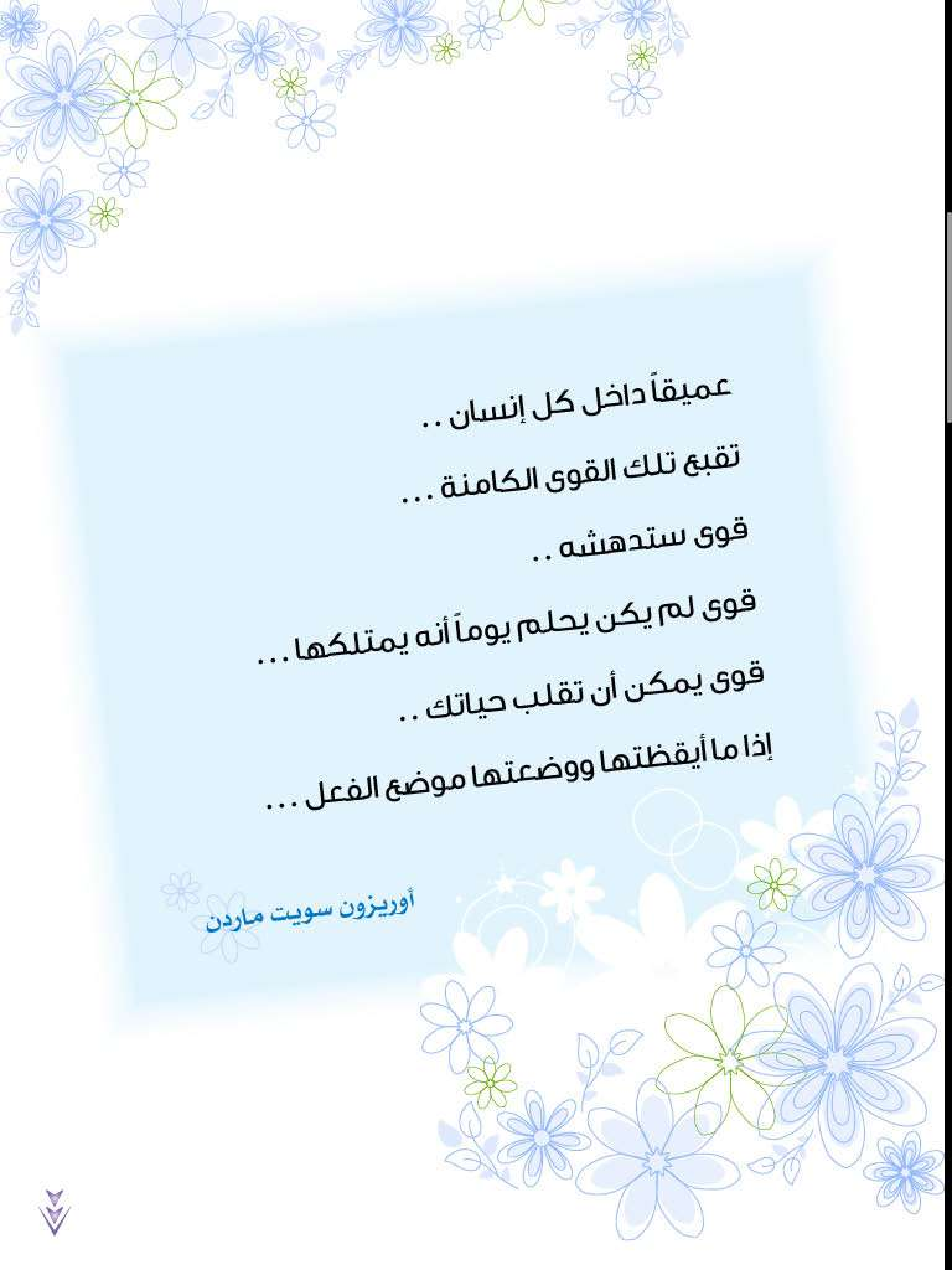
كلمة شكر

أتوجه بالشكر والامتنان إلى الأشخاص الذين ساعدوني على إخراج هذا الكتاب إلى النور وأخص بالشكر زوجتي وشريكتي في العمل آمال الفقي ومساعدتي إيدا صادق على إخلاصهما وتفانيهما بالعمل.

وشكر خاص للأخ الدكتور مصطفى أبوسعد لإشرافه على المشروع، وللإخوة في شركة الإبداع الفكري على عملهم المتميز على الكتاب في الترجمة والتعريب وإعادة الصياغة، وكذلك للأخت خديجة عصمت على إخراجها المتميز.

د. إبراهيم الفقي




عميقاً داخل كل إنسان ..
تقبع تلك القوى الكامنة ...
قوى ستدهشه ..
قوى لم يكن يحلم يوماً أنه يمتلكها ...
قوى يمكن أن تقلب حياتك ..
إذا ما أيقظتها ووضعتها موضع الفعل ...
أوريزون سويت ماردن



المقدمة ..

أنت أقوى مما تتوقع !!

أنت قوي.. أنت أقوى بكثير مما تتخيل .. إذا قبلت هذا المفهوم وبنيت عليه تصرفاتك وسلوكياتك، فستكون أكثر سعادة بكثير مما كنت عليه قبل أن تتبناه، ستكون قادراً على إنجاز أمور لم تكن تتوقع أن تنجزها... سيصبح بمقدورك أن تنجز أي شيء تريده في الحياة ...

عميقاً في داخلك تكمن القوى الذهبية بانتظار أن تكتشفها وتستخدمها، تماماً كما تحكي لنا قصة «بوذا الذهبي».

بداخلنا ذهب !!

منذ مئات السنين تناهى إلى أسماع الرهبان السياميين أن الجيش البورمي يعد للهجوم على الصين وتايلاند، وعندما تأكد الأمر، وأدرك الرهبان السياميين أن مدينتهم معرضة للغزو لا محالة، قاموا بتغطية تمثالهم الذهبي الثمين بطبقات من الطين الصلصالي لكي يبعدوه عن أعين الغزاة .

للأسف قام البورميون بذبح جميع الرهبان السياسيين، ومات سر التمثال الذهبي معهم.. وفي أحد الأيام عام 1957، كان الرهبان البورميون في المعبد يقومون بنقل بوذا الطيني من معبدهم إلى مكان جديد .. كان الدير قد نُقل من مكانه بسبب اضطرار الحكومة إلى إزالة المبنى القديم لأن طريقاً سريعاً سيمر من المكان الذي يتواجد فيه. كان وزن التمثال ثقيلاً لدرجة أنه بدأ يتشقق عندما بدأت الرافعة بتحريكه، وزادت الأمطار المنهمرة بغزارة الأمر سوءاً...



قـرر الكاهن الأكبر المسـؤول عن سـلامة التمثال إعادة التمثـال إلى مكانه الأول خوفـاً عليه مـن الأمطار المتسـاقطة، وفعلاً أعيـد التمثال, في وقـت متأخر من ليـل ذلـك اليوم عاد الكاهن الأكبر ليتفقد التمثال ويتأكد من أنه قد جف, سـلط الكاهن ضوء الكشاف الذي كان يحمله في يده على التمثال، فلاحظ وميضاً يصدر عن أحد التشققات الطينية التي كانت تكسو التمثال، فاستغرب الأمر .اقترب من التمثال ليتحرى مصدر هذا الوميض فأحس أن هذا الغلاف الطيني يغطي شيئاً, ذهب ليحضر إزميلاً ومطرقة من الدير وبدأ يزيل طبقات الطين، وما إن بدأ يزيل الطبقـات الطينيـة حتى أخذ البريق الخفيف بالاتسـاع، وبعد سـاعات من العمل وجد الراهب نفسـه يقف وجهاً لوجه أمام بوذا الذهبي!



بقي تمثال بوذا الذهبي الثمين مختفياً قروناً من الزمن، يغطيه الطين إلى أن واتته الفرصة وانكشف عنه الطين على يد أحدهم..





خلاصة ..

اكتشف أعماقك ... هناك يكمن عملاق ذهبي ..

تذكر: بوذا الذهبي يشبهك ويشبهني ويشبه كل إنسان ..



عميقاً في داخلنا عملاق ذهبي ينتظر أن يشع من خلالنا، إلا أن الكثير من الأفراد يسيرون في الحياة دون أدنى فكرة عن القوة الحقيقية التي يمتلكونها. هم يعيشون حياة أقل بكثير من مقدراتهم وإمكاناتهم .. والأسوأ أنهم يعتقدون أنهم فاشلون ولا أهمية لهم في هذه الحياة، بل وضعفاء, هم يعتقدون أن النجاح والسعادة أمران خارج نطاق سيطرتهم، هم يعتقدون أن حياتهم لا تعدو أن تكون ألماً مركباً وأنه ليس باستطاعتهم القيام بأي شيء لتغييرها...

الآن، قد تقول .. «ولكنك لا تعرفني، أنت لا تعاني من المشاكل التي أعاني منها، أنت لا تعرف كيف تربيت، ولا تعرف كثيراً عن بيئتي», نعم يمكنك أن تقول هذا، إلا أنه لسوء الحظ كلما قلت هذه العبارات كلما زدت من الطبقات الطينية التي تغطي جوهرك الذهبي.

دعني أعطيك فكرة عن القوة الذهبية التي تمتلكها, لديك عينان تؤهلانك لتمييز عشرة ملايين لون على الفور.. عندما طور إيدوين لاند آلة التصوير البديعة البولارويد، كانت مقدراتها محدودة، بالرغم من كونها ثورة في عالم التقنيات، فلكي تطوّر لوناً واحداً عليك أن تمضي ساعة كاملة، أما أنت فيمكنك تمييز 10 ملايين لون في الحال!.

أنت تفتح عينك وتغلقها في اليوم 17.000 مرة، وهذا يحمي عينك من الجفاف ويبقيها رطبة، وبذلك تبقى الرؤية لديك واضحة. يدق قلبك في اليوم 100.000 مرة ليضخ أكثر من 6.000 كوارت (ربع غالون) من الدم. لو أنك وضعت شبكة الأوعية الدموية التي تنقل الدم على شكل خط مستقيم موصول فستحصل على وعاء بطول 60.000 ميل.



لو وضعت كل عضلاتك معاً وجذبت باتجاه واحد فيمكنك أن تجذب 25 طناً. وكما يقول إيرل نايت أنغل في كتابه «القيادة في الميدان «:» لو وصلت الطاقة التي تمتلكها إلى أحد البلدان، لتمكنت من توليد الكهرباء لمدة أسبوع كامل». كل هذا يحدث عندك أوتوماتيكياً، حتى أنك غير مضطر للتفكير بهذا. كل هذا والكثير غيره، يحدث من خلال شيء متناهٍ في الصغر وهو «الدماغ».

يقول الدكتور إيريك تشودلر من قسم التخدير في جامعة واشنطن: «يمتلك هذا الدماغ أكثر من 100 بليون خلية عصبية ولو أنك وضعت هذه الخلايا بشكل خط مستقيم متواصل فسيبلغ هذا الخط من الطول 100 كم؛ وإذا رغبت أن تقوم بعدّ هذه الخلايا واستغرقت كل خلية ثانية واحدة، فسيستغرق عد المجموعة 3171 سنة لعدّ 100 بليون خلية.. بمقدور الدماغ أن يستقبل 2 بليون معلومة في الثانية وأكثر من 60.000 فكرة في كل يوم. كل واحدة من هذه الأفكار أسرع من سرعة الضوء والتي تبلغ 180.000 ميل في الثانية.

لذلك عندما يقول أحدهم «لا أستطيع»، أقول: « الحقيقة هي أنك لا تريد، ولكنك تستطيع». نعم أنت قوي جداً... في كل يوم نحن نكتشف شيئاً جديداً حول مدى قوتنا، أنا أعتقد جازماً أن كلاً منا يمتلك القوة ليكون ما يريد ويفعل ما يشاء في الحياة عندما نقرر أن نزيل الغبار عن العملاق الذهبي القابع في داخلنا.

والآن دعني أسألك ..

- ألم يحن الوقت المناسب لتستخدم إمكانياتك الحقيقية في حدها الأعلى؟
- ألم يحن الوقت لتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه؟
- ألم يحن الوقت لطرد العواطف السلبية وتستشعر السعادة الحقيقية؟
- ألم يحن الوقت لتحدث تغييراً في حياتك وحياة من تحبهم؟
- ألم يحن الوقت لتقول: «الحمد لله على جميع النعم التي أنعمها علي، أعدك يا الله أن أستخدمها بكل ما أوتيت من قوة»؟
- ألا تعتقد أن الوقت قد حان؟

انضم إلي في هذه الرحلة الرائعة، الرحلة التي غيرت مجرى حياتي وحياة الآلاف من الأشخاص الذين شاركتهم معرفتي، رحلة اكتشاف العملاق الذهبي، رحلة اكتشاف أسرار القوة الذاتية Secrets Of Personal Power.





قوة المعرفة (الإدراك)

«اعرف نفسك»

«KNOW YOURSELF»

Socrates سقراط



السر الأول
(الإدراك)- المعرفة
THE POWER OF AWARNESS



أراد شـاب أن يتعلم فن القتال بالسـيف، تسـلق جبلاً شاهقاً من جبال الصيـن حيث يعيش أحد المعلمين المشـهورين بهـذا الفن من فنون القتال، والذي تقاعد ليعيش بعيداً بقية سنوات حياته على قمة الجبل .. وبعد حوار طويل، وافق المعلّم في النهاية على تعليم الشاب, كانت البداية أن طلب المعلم من الشـاب أن يقوم بقطع الأخشاب، وتعشيب الحديقة، وتنظيف المنزل، وجلب الماء من البئر وأداء كافة المهمات المعيشـية اليوميـة, مرت الأيام ولم يعـدل المعلم شـيئاً من برنامج الشـاب اليومي فملّ الشـاب مـن تأدية دور الخادم للرجـل العجوز دون أن يتعلم شـيئاً عن فن القتال بالسـيف, وذات يوم اقترب من الأسـتاذ وسأله عن العلم الذي أتى من أجله. استمع المعلّم لحديث الشاب، ثم طلب منه أن يعود لمزاولة أعماله.

في أحد الأيام، وبينما كان الشـاب يطهو الأرز، ظهر الأسـتاذ فجأة من خلفه وضربه بسـيف خشـبي على كتفه، ثم اختفى فجأة أيضاً دون أن ينبس ببنت شفة.

لم يمض وقت طويل، عندما ظهر المعلّم فجأة وراء الشاب بينما كان منهمكاً في كنس الأرض غير مدرك لما حوله. ضرب الشاب بالسيف الخشبي من خلفه ثم اختفى بسرعة البرق.

اسـتمر العجوز يكرر تصرفه هذا طـوال النهار, مهما كان العمل الذي كان يزاولـه الشـاب فهـو لم يكـن مرتاحاً وهو يعلم أن سـيده سـيظهر وراءه في أي لحظة ويضربه بالسيف الخشبي، ومع مرور الوقت، بدأت تتطور لدى الشاب مهارة الشعور بحركة المعلّم وإيقافه عند اللحظة المناسبة مهما كانت الزاوية التي قد يظهر منها.



علم الشـاب أنه تعلم شـيئاً قيّماً وشـعر برغبة جامحة في الاسـتمرار في التعلّم, وفي صباح أحد الأيام، وبينما كان الأسـتاذ مشـغولاً بتحضير وجبة من الخضار، تناول الشـاب عصا غليظة وحاول أن يقوم بما قام به معلمه، إلا أنه تفاجأ بردّ المعلّم للضربة عندما فاجأه بها من الخلف. فقد تناول المعلّم غطاء وعاء الطبخ والتف حول الشـاب مستخدماً الغطاء درعاً واقياً ليصد به ضربة الشاب.

انحنـى الشـاب لمعلّمه باحترام وسـأله: «سـيدي، هل يمكن أن تخبرنـي عن الحكمة مـن هذه الدروس؟» أجـاب المعلم: : «الإدارك... المعرفة»



وماذا يعني هذا ..؟

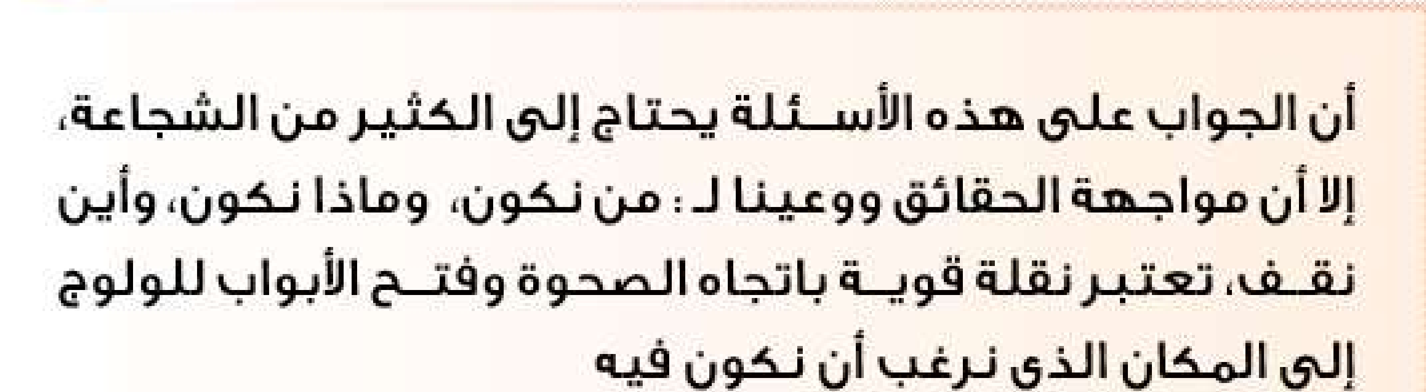
عندما طلبت منك أن تقوم بالأعمال المنزلية، كان ذلك لمساعدتك في إدراك أن هناك شـيئاً ما يحتاج إلى تغيير، وعندما هاجمتك فجأة بالسـيف الخشـبي، أمكنك أن تطور مهارة الإدراك لديك بغض النظر عـن الجهـة التـي أظهر لـك منها، فأصبـح بإمكانك أن تتعـرف على مكاني وتسـتوقفني فـي أي لحظة أظهر لك فيها.. أصبحت مدركاً تماماً للمحيط حولك إلى درجة تطوير الشجاعة– وشجاعتك تحديداً تمكنت من تطويرها بنفسـك، قررت أن تهاجمني، ولاحظت كيف تصديت لهجمتك بسـرعة، ها أنت أيها الشاب قد تعلمت سر قوة المعلم العظيم: قوة الإدراك.

أنت أيضاً يمكنك أن تصبح واعياً ومدركاً لما يدور حولك، لمجريات حياتك.. عندما تصبح مدركاً لنقاط القوة ونقاط الضعف لديك .. يمكنك أن تقوم بجميع التعديلات اللازمة لتعيش حياة أكثر سعادة وأكثر وفرة



إن إدراكك للمكان الذي تقف فيه هو الخطوة الأولى في مسـيرتك نحو الهدف الذي تنشـده. كما يقول أبراهام لينكولن: «لو أننا علمنا أولاً مكاننا في الحياة، فيمكننا أن نقرر ماذا سنفعل وكيف نتصرف» .

والآن دعني أسـألك .. ما هو الموقع الذي تحتله فـي حياتك؟ كيف هو وضعك الصحي؟ كيف حال جسمك؟ ما هو شكل علاقاتك؟ كيف هو مدخولك؟ هل تستخدم إمكانياتك كما تحب أن تستخدمها فعلاً؟ هل تستخدم وقتك، وطاقتـك، ومقدراتك كما يجب؟ ما هي مخاوفـك، وما الذي يقلقك؟ هل أنت منفتح على الأفكار الجديدة والتغيير؟ ماذا عن صلتك بالله؟ هل تؤدي صلواتك اليومية؟ متى كانت المرة الأخيرة التي شكرت فيها الله على النعم التي أسـبغها عليك والتي لا تحصى؟ متى كانت آخر مرة قدمت فيها يد المساعدة إلى أحدهم؟ هل أنت سعيد حقاً؟



جميعنا يعلم .. أن الجواب على هذه الأسـئلة يحتاج إلى الكثير من الشجاعة، إلا أن مواجهة الحقائق ووعينا لـ : من نكون، وماذا نكون، وأين نقـف، تعتبر نقلة قويـة باتجاه الصحوة وفتـح الأبواب للولوج إلى المكان الذي نرغب أن نكون فيه



لحظة ..

والآن دعني أذهب معك إلى أبعد من ذلك؛ إلى فرعين رئيسيين من الإدراك:

الفرع الأول : الإدراك الداخلي

الإدراك الداخلـي هـو أن تكون على وعي تام بما يحدث داخلـك : أفكارك، معتقداتك، عواطفك، وقيمك، ما يثير غضبك وما يشعرك بالحب، رغباتك واحتياجاتك. عندما يكون وعيك الداخلي قوياً، فهذا يعني أنك واع لتصرفاتك المباشـرة، لنوعية الأسـئلة التي تطرحها على نفسـك يومياً، والطريقة التي تعمم فيها المعلومات أو تحذفها. عندما تصبح مدركاً حقاً لما يحدث في داخلك وتبدأ بالتغيير، عندئذ تصبح قادراً على العيش حياة أكثر سعادة مما كنت تظن، أو حتى أكثر مما تطمح إليه.





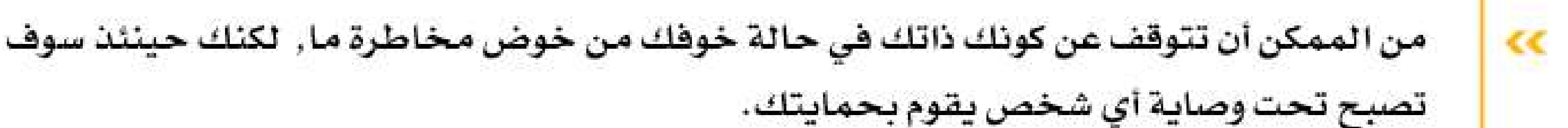
كن ذاتك ..

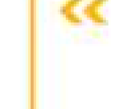


يقول ديفيد فيسكوت :

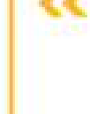
إن الناس الذين يقولون إنهم لا يستطيعون أن يكونوا ذاتهم عادة ما يدعون أن شخصاً ما يحول بينهم وبين ذلك.

كيف يمكن لذلك أن يكون حقيقيا ؟ كيف يمكنك أن تكون أي شخص غير نفسك ؟





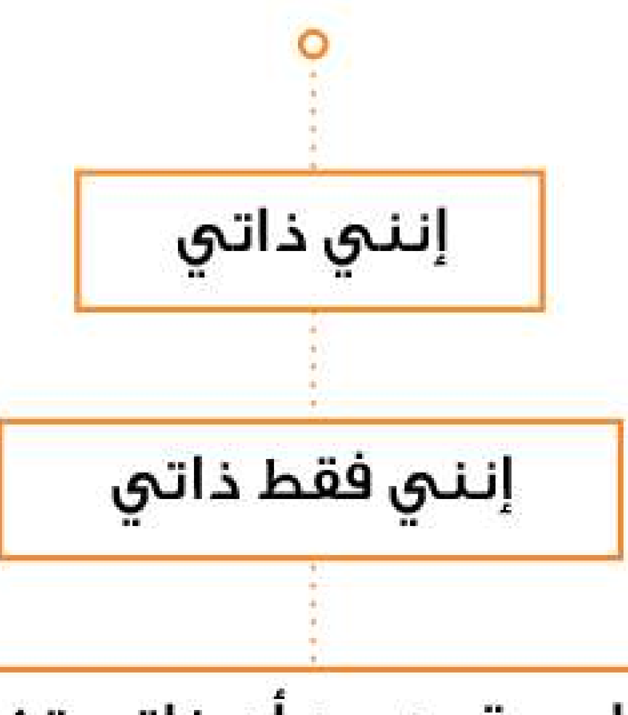
- من الممكن أن تتوقف عن كونك ذاتك في حالة خوفك من خوض مخاطرة ما, لكنك حينئذ سوف تصبح تحت وصاية أي شخص يقوم بحمايتك.
- ولسوء الحظ, فإن الشخص الذي يقوم بحمايتك يتوقع منك أن تتصرف بالطريقة التي يرى أن عليك التصرف بها، بعبارة أخرى بالطريقة التي قام ذلك الشخص بإنقاذك فقط كي تتبعها.
- إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك، فمن المحتمل أنك تخاف من فكرة أن تعتني بنفسك او أن تمسك بزمام أمورك دون تدخل خارجي.
- إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك، فمن المحتمل أنك تخشى إثارة غضبك, إنك تشعر بضرورة أن تضمر غضبك بداخلك، وإلا فقد تُغضب الشخص الذي تعتمد عليه في حمايتك وبقائك على قيد الحياة، أو تخشى حرمانك من مزايا شيء ما إن عبرت عن ذاتك.







اعـثـر عـلـى حـيـاتـك وعشها بطريقتك وإن لـم تستطع التصرف تجاه مصلحتك القصوى، فإنـك بكـل تأكيد لن تستطيع أن تتصرف تجاه مصالح أي شخص آخر







الفرع الثاني: الإدراك الخارجي

الوعـي الخارجـي يعنـي أن تكـون مـدركاً للمحيـط من حولك. في هـذه الحالة أنت تـرى الناس، كيف يشـعرون، كيـف يصبحون مدركيـن لاحتياجاتهـم، رغباتهـم، وإراداتهـم.
تصبح مدركاً لشروق الشمس وغروبها، للون السماء، لجمال الفراشـة، لرائحة الورود العطرة، لابتسـامة الطفـل الصغير .. عندما يكـون إدراكك الخارجـي قوياً تشـعر كأنك ترى الأشـياء لأول مـرة. الوعي الخارجي يجعلك تدرك أنه لا شيء في الحياة سيبقى ثابتاً، أن الليل يأتـي بعـده النهار وأن النهـار ينتهي مع ظلمة الليـل، الفصول تتغير، الطقـس يتغير. أنـت تتوقع التحديـات وتحضّر نفسـك لمواجهتها،
أنـت تدرك أن أمزجة الآخرين في تقلب مسـتمر، تماماً كأي شـيء آخر، وأنـت تطور مهارة التعامل معهم وتفهمهـم فـي مختلف الظروف .. الإدراك الخارجي يعني أن تصبح مدركاً لكل ما تقول وتعمل، أن تخلق التميّز في حياتك وفي حياة الآخرين.

هل يمكنك أن تتخيل حياتك وأنت تجني حصيلة الوعي الداخلي والخارجي؟

والآن دعني أقدمك إلى القوتين اللتين تشكلان الدافعين الأساسيين لكل إنسان، إنهما تتحكمان بتصرفاتنا وأفعالنا ...





الألم والمتعة ..

نحن كبشـر مدفوعون بقوتين مهمتين؛ إنهما الحافز الأساسـي لسـلوكياتنا وتصرفاتنـا, هاتان القوتان همـا الألـم والمتعـة, نحن نبذل كل ما بوسـعنا لنتجنب الألم، كمـا لدينا رغبة جامحـة للحصول على المتعة في حياتنا.

صديقي مستسلم للألم والمتعة... يدخن!!

أعطيك مثالاً..

كان أحد أصدقائي مدخناً مدمناً، كان يدخن بمعدل ثلاث علب من السـجائر فـي اليـوم الواحد, فـي أحد الأيام زرته في مكتبـه فلاحظت أنه يدخن السيجارة في عقب السيجارة فسألته:

- «هل تعرف كم تدخن؟»

- نعـم أعـرف, وأعرف أن هذا يسـيء لصحتـي، وأنه يمكن أن يسبب لي السرطان

- سألته ما إذا كان قد فكر في يوم من الأيام أن يقلع عن التدخين فأجاب:

- عـدة مرات، ولكـن هذا كان مؤلماً جـداااً .. أنا أسـتمتع في التدخين.. السيجارة صديقتي .. هي تساعدني على التأقلم مع الحياة وضغوطها.

- اسـتمر في التدخيـن وأعدك بأن هذه العادة سـتخلصك من ضغوط الحياة وإلى الأبد.

صديقي يعلم أن السيجارة سوف تقتله، ولكن لأنه وجد المتعة في التدخين والألم في الامتناع عنه قرر الاستمرار في التدخين, كان مستسلماً بالكامل للألم والمتعة اللتين كانتا تتحكمان فيه بشكل سلبي ...

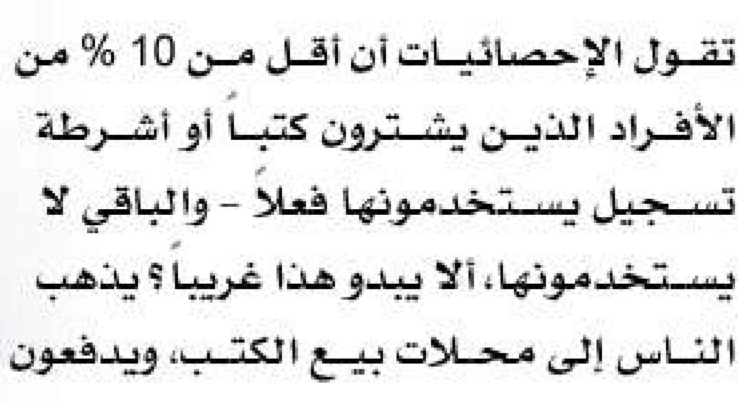


في نقلة أخرى ...

أردت أن أتعلم الإسبانية, سجلت في إحدى الدورات وانتظمت ثلاثة دروس، ولكنني مالبث أن توقفت، هل تعرف لماذا ؟ لأنني في البداية كنت أركز على المتعة في تكلم الإسبانية، وتسيطر عليّ فكرة الذهاب إلى أمريكا الجنوبية لإلقاء محاضراتي هناك بلغة القوم, كنت مدفوعاً بالرغبة في تحصيل المتعة، بعد حضوري لدرسين، أدركت أنه يتوجب علي أن أقرأ وأدرس، شعرت أنه بإمكاني أن أستغل وقتي بطريقة أفضل، وبذلك بدأت أشعر بالألم، ألم «إضاعة وقتي»، والنتيجة أنني توقفت عن الحضور.

هل يبدو هذا مألوفاً لديك؟

هل مرت بك تجربة مشابهة؟ هل حدث أن اشتريت كتاباً ذات مرة، إلا أنه لم يتسن لك قراءته؟ أو ربما قرأت بضع صفحات منه ولكنك لم تنهه؟ أو ربما قرأته كله ولكن لم تتمكن من تطبيق المعلومات التي قرأتها فيه؟



تقول الإحصائيات أن أقل من 10 % من الأفراد الذين يشترون كتباً أو أشرطة تسجيل يستخدمونها فعلاً - والباقي لا يستخدمونها، ألا يبدو هذا غريباً؟ يذهب الناس إلى محلات بيع الكتب، ويدفعون المال، ويصطحبون الكتب معهم إلى المنزل وهم يعرفون أن المعلومات التي بداخلها تفيدهم، ومع ذلك لا يستخدمونها؟

الشيء ذاته يحدث مع الأدوات الرياضية, الناس يشترون الأدوات الرياضية، ينفعلون ويستثارون من الوزن الزائد، فيقررون تخفيض أوزانهم ليتمتعوا بصحة أفضل, يبدأ أحدنا باستخدام المعدات الرياضية يومياً ربما لمدة أسبوع أو أكثر, وفي الأسبوع التالي تبدأ فترات التدريب تتناقص إلى ثلاث مرات في الأسبوع، ثم إلى مرة واحدة في الأسبوع ثم تتوقف نهائياً... المدهش في الأمر، أننا بعد فترة، نشاهد دعاية تجارية على التلفاز مثلاً لجهاز رياضي جديد فتتولد عندنا الرغبة من جديد، وبالتالي نطلب الجهاز بالبريد السريع, وبحماس نبدأ فترة تدريبية جديدة، ولكنها تتكرر بنفس الطريقة الأولى إلى أن ينتهي الأمر بالجهاز الجديد إلى جانب نظيره ... الجهاز الأول.

ذات الأفراد يستمرون في شراء الأجهزة، ولا يستخدمونها... هل يبدو ذلك مألوفاً لديك؟



وجدت هذا ممتعاً فقررت أن أبحث وأسـتقصي، لأكتشف في النهاية لماذا نحـن نقوم بما نقوم به ولماذا لا نفعل مـا نريد أن نفعله؟ قد يقودك كل من الألم والمتعة إلى القيام بفعاليات تحدّك، إلا أنهما يمكن أن يساعداك أيضاً على القيام بأفعال تطور من نوعية الحياة التي تحياها.

لنتأمل سوياً كيف يؤثر الألم والمتعة على جميع نواحي حياتنا ..



أولاً- العلاقات ..

لماذا يتزوج الناس؟

السـبب غالبـاً هو أنهـم يقرنون بيـن الـزواج والشـعور بالمتعة والسـعادة لوجودهـم مـع شـريك. هـم يعتقـدون أن الـزواج سـيجلب لهم السـعادة، سـيصبح لديهم أولاد، ويستمتعون بالشعور بالأمن ودفء الأسرة...

حسـناً، ولماذا ينفصلون؟ تبدأ المشاكل مع بداية مواجهة الشـريكين لتحديات من مختلف الأنواع، عندها يبدأ يتولد لديهما شعور الألم... ألم الوجود مع شريك، وتبدأ رؤاهم تنحصر بالمشـكلات، فيزداد الشـعور بالألم وتزداد الرغبة في عمل أي شـيء للتخلص من ذاك الشـريك، لذلك يقررا الانفصال.

علاقة مؤلمة ... انفصال للأبد !!:

في إحدى المرات، وبينما كنت ألقي إحدى محاضراتي حول النجاح في العلاقات الإنسانية، جاءني أحد الحاضريـن، رجـل فـي منتصف الأربعينات، وقـال لي إنه فقد كل رغبة في إجـراء أي علاقة عاطفية بعد ذلـك في حياته، وعندما سـألته لمـاذا، قال لي: لأن علاقاته كانت مؤلمة جـداً: «لقد تزوجت ثلاث مرات وكنت أفشل في كل مرة. كانت كل زيجة تبدأ بشكل ممتاز، ولكن مع مرور الوقت يحدث شيء ما...



يتغير سـلوك شـريكتي، أفقد شعوري بالتقدير والاحترام.. فنقرر الانفصال بهدوء. لهذا السبب قررت أن لا أتزوج بعد الآن أبداً. إن هذا أمر مؤلم جداً...»

كمـا تـرى، قصـة هذا الرجل هي مثال من الحياة عن الطريقـة التي يؤثر فيها كل من الألم والمتعة على حياة الإنسان وقراراته في أن يبقى على ارتباط مع أحدهم، أو الانفصال عن آخر...

جانب آخر من الحياة تؤثر فيه المتعة والألم تأثيراً كبيراً .. الصداقة ..

هل لديك صديق تحبه فعلاً؟ وتشـعر بأنك مرتبط به؟ إنسـان تتطلع إلى قضاء وقتك معه وأنت متأكد أنكما ستمضيان وقتاً ممتعاً سوياً؟ وفي أحد الأيام تتناقشان، تتعارضان، تختلفان على موضوع معين... أو ربمـا اكتشـفت أن هـذا الصديـق يتحدث عنك وراء ظهـرك، فتقرر أن تقاطعه؟ هل حـدث هذا لك في حين من الأحيان؟ لماذا يحدث هذا؟ كيف يتمكن صديق جيد أن يتخذ قراراً بإنهاء علاقة صداقة بهذه البساطة؟ الجواب من جديد .. الألم والمتعة.

عندما نشـعر بالمتعـة لوجودنا مـع شـخص مـن الأشـخاص، نحاول بذل ما في وسـعنا لنكون فـي صحبتـه؛ وفـي المقابـل عندما نستشـعر الألـم لوجودنا مـع شـخص مـا نسـتخدم كل طاقتنـا لتجنبه أو التخلص من صحبته.



جانب ثالث .. الثقافة ..

هل مر بك شخص عمل جاهداً، ودرس بجد واجتهاد ليتم قبوله في فرع محدد يرغبه من فروع الجامعة، ولكن بعد شهر أو شهرين انتقل إلى فرع آخر؟



في إحدى المرات، في عيادتي في مونتريال، قابلت شاباً ينشد المساعدة لاتخاذ قرار مصيري في حياته. كان في العشرينيات من عمره، قال لي: «درست بجد واجتهاد لكي يتم قبولي في كلية القانون، كان حلمي أن أصبح محامياً لأتمكن من مساعدة الآخرين، وتم قبولي فعلاً، وكنت سعيداً جداً، إلا أنني وبعد أن بدأت دراستي، اكتشفت أن هذه الدراسة ليست هي ما كنت أطمح إليه، بدأت أتغيب عن الفصل، ولدهشة الجميع رسبت في السنة الأولى- ليس لأنني لم أكن ذكياً، بل لأنني لم أجد نفسي في هذا الفرع، شعرت أنه ليس لي.»

حاورته لمدة ساعتين، حاولت خلالها مساعدته على اكتشاف القيم التي يحملها وترتيبها، وفي النهاية وجد أن أفضل شيء بالنسبة له هو أن يدرس التجارة وإدارة الأعمال .. توجه الشاب فعلاً لدراسة الإدارة ومن اليوم الأول شعر أنه أصبح إنساناً عظيماً وأنجز نتائج عظيمة أيضاً.

والآن هو يعمل مديراً في واحدة من الشركات الخمسمائة الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية.

مثال آخر عن قوة الألم والمتعة ..

ماذا عن الأعمال؟:

لماذا يبدأ بعض الناس عملاً جديداً، يشعرون بالعظمة والإثارة والحماس، ثم، وبعد وقت ليس بالطويل يقررون الانسحاب؟

لماذا يعمل البعض جاهداً ليفتتح مطعماً، ثم لا يلبث أن يبيعه ليلتفت نحو مشروع آخر؟

شغل أحد أصدقائي منصب مدير فندق, كان حلمه أن يصبح مالكاً لفندق صغير على شاطئ البحر, في النهاية تمكن من تحقيق حلمه، ولكن ما لبث أن باع حلمه – الفندق - بعد أقل من سنتين، وعندما سألته عن السبب، أجابني «لم أكن سعيداً في إدارة هذا العمل!!»



مثال ثالث : ماذا عن الحمية الغذائية؟:

لا بـد وأن كل منـا صـادف صديقـاً أو قريباً – إن لم يكن هو نفسـه – ممن يخضعون أنفسـهم إلى حمية غذائية لتخفيف الوزن: يجوّعون أنفسهم، يتجنبون جميع أنواع الطعام التي يحبونها، ثم فجأة يتوقفون عـن الحميـة ويعود وزنهم لما كان عليه. لقد صادفت أشـخاصاً يتبعون حمية الموز – أي لا يأكلون إلا موزاً – ومنهم من يتبع حمية الدجاج، ومنهم حمية الماء... فلا يأكلون سـوى موزاً إلى أن يصبحوا قروداً بيضاء، ولا يأكلون سـوى الدجاج الأبيض إلى أن يصبحوا أشـبه بالدجاج منهم بالإنسان، ولا يتناولون شيئاً سوى الماء إلى أن يصبح مسكنهم الحمام...

أنت تسـمع عن أحدهم يقول لك « أبدو بديناً، حسـناً، سأجوّع نفسي، وأمـارس التمرينات الرياضية إلـى أن أفقد وزني » ولكنهم وبعد فترة مـن الزمن يتوقـف عن التمارين وعن الحمية بـل وربما يزداد وزنه بعـد أن يطلـق لنفسـه العنان. السـبب مـن وراء ذلك هـو أنهم يضعون أنفسهم في تجربة الألم من خلال موقفهم أو نظرتهم السـلبية تجاه أنفسـهم، لذلك يعمل دماغهم وجسمهم على حـد سـواء بشـكل معاكس لما يقهرون أنفسـهم عليـه إلى أن يعودوا إلى الطعام بشكل جنوني. يمكنك أن تكتشف الأشخاص الذين يتبعون الحمية بسرعة : إنهم أولئك الذين يأكلون بشكل مستمر!

وفي النهاية، ماذا عن الحياة نفسها؟:

هل شعرت في يوم من الأيام أن الحياة عظيمة وأنك سعيد تماماً إلى أن تقابل تحدياً من تحديات الحياة – سواء كان مشكلة مالية، أو علاقة شخصية، أو مشكلة في العمل – يُشعرك بأن الحياة هي ضدك؟

هنـاك مـن يقبل على الانتحار بسـبب مبدئي المتعة والألم. . هم يقرنون بيـن جرعة الألم الكبيرة التي يعانونها وطريقة العيش التي يحيونها فيقررون الخروج منها بشكل كامل!



نفس الشـيء يمكن تطبيقه على كل شـيء في هذه الحياة. الناس يسعدون ويسرون عندما يشترون ثياباً غالية الثمن، سـيارات فارهة وبيوتاً فخمة. قد يشـتري الرجل ربطة عنق فيرزاتشي بثلاثمائة دولار، وقد تشـتري المرأة نظارات شمسـية فقط لأنها بيير كاردان. أولادي يشترون أحذية رياضية بقيمة 120 دولاراً للحذاء لأنها ماركة نايك، أحبوها جداً لدرجة أنهم ناموا معها... لماذا هذه السلوكيات؟ الجواب ببساطة هو الألم والمتعة. أنت تتجنب الأمور التي تسبب لك الألم، وتسرع إلى ما يسبب لك المتعة.



كيف يمكننا أن نسـتثمر قوة الألم والمتعة بشكل إيجابي؟ الجواب هو أن نتعلم كيف نستخدمهم في تغيير الرابط link بالألم.



كيف تتصرف لو كنت ممن يغضبون بسرعة، وتريد تغيير هذا الطبع؟ اربط بين الألم وذلك الغضـب. اكتب الآثار المترتبـة على الغضب: القرحة، المرض، العزلة،، ضياع الفرص، فقدان العائلة والأصدقاء...



والآن اقرأ هذه الآثار واستشعرها، اربط الألم مع هذه الآثار وراقب ماذا يحدث .. أنا أضمن لك أنك لو نفذت هذا التمرين البسيط وربطت الألم بأي سلوك من السلوكيات، فإن دماغك سوف يتجنبها .. هل سمعت عن مدخن مدمن توقف عن التدخين فجأة؟ هل تعرف كيف يفعلون هذا؟ من خلال ربطهم الكثير من الألم بالتدخين لدرجة ينتفي معها أي شعور بالمتعة مع التدخين. هم يبدؤون يفكرون بالسلبيات التالية: الرائحة الكريهة، الطعم السيىء للسيجارة، السعال، تطور السعال إلى مرض، وشعورهم بالعبودية لهذا الشيء التافه. هنا يقول الدماغ: «كفى، لقد وصلتني الرسالة. توقف الآن».

أشياء كهذه تحدث لنا طوال الوقت .. على سبيل المثال، في يوم من الأيام ذهبت امرأة إلى أحد المطاعم الذي اعتادت على ارتياده، وطلبت وجبتها المفضلة, لسوء الحظ، وفي هذا اليوم بالذات كانت رائحة الطعام سيئة، ومما زاد الطين بلة أن المرأة وجدت ذبابة في طبقها، كانت هذه المرة الأخيرة التي تتناول فيها هذه السيدة هذا النوع من الطعام.

بالمناسبة، لقد عرف المعلنون أسرار المتعة والألم، وطبقوها علينا لسنوات عديدة، في أقل من 60 ثانية يقومون بربط عواطف المتعة لدينا بمنتجهم ومشاعر الألم بعدم القدرة على اقتنائه، سأعطيك مثالا: دعاية البامبرز. نرى امرأة تجول في المنزل من غرفة لأخرى بتوتر وقلق، طفلها يبكي بشدة لأنه مبلل، وبالرغم من قيامها بتبديل فوطة الرضيع، إلا أنه ظل يبكي... لأنها استخدمت فوط سيئة الامتصاص، بدت الوالدة حزينة جداً، تنتظر من يمد لها يد المساعدة، وفجأة ظهرت إحدى جاراتها في المشهد وأخبرتها عن «بامبرز» الرائعة في جميع خصائصها، أسرعت الأم إلى الصيدلية لتشتري بامبرز وعادت إلى المنزل بسرعة، بعد ذلك نرى الطفل وهو يضحك بصوت طفولي عذب .. الأم تلتفت على صديقتها وقد اغرورقت عيناها بالدموع وهي تحتضن طفلها السعيد لتشكرها ممتنة، فتقول لها صديقتها: «لا تشكريني، اشكري بامبرز، أولئك الذين يهتمون...»

أنا نفسي شعرت بالحماسة لشراء بامبرز عندما رأيت هذا الإعلان التجاري!!

المعلنون يعتمدون على عنصري الألم والمتعة ليجعلونا نشتري منتجاتهم



تأثير الألم والمتعة على النجاح ..



والآن دعنا نرى كيف يؤثر الألم والمتعة على النجاح. في يوم من الأيام طُرد لي لاكوكا Lee Lacocca من شركة فورد. في لحظات الألم قال لنفسه «في يوم من الأيام سأكون أكبر من فورد» في ذلك الوقت كانت كرايزلر تمر بمشاكل مالية معقدة. قبل لاكوكا التحدي ودخل كرايزلر في هذه الأزمة لينقل كرايزلر إلى امبراطورية من أكبر امبراطوريات الصناعة الأمريكية، التي وضعت فورد في وضع حرج . لقد دفعه الشعور بالألم للعمل من أجل تحقيق الهدف الذي رسمه لنفسه.



والآن كيف يمكننا أن نستخدم هذه القوة لصالحنا ؟ الخطوة الأولى هو أن نستفيد من الإدراك Awareness، لاحظ أين تركز، سيطر على تركيزك، استخدمه لتربط الألم بالأمور التي لا ترغب بها في حياتك، والمتعة بالأمور التي ترغب بها.

افترض أنك تحمل سيجارة في يدك، وأنت تهم في تدخينها. لاحظ شعورك تجاهها، وقم بتغيير شعور المتعة إلى شعور بالألم. اربط شعور الألم بهذه السيجارة وتابع في هذا الاتجاه إلى أن تحصل على النتائج التي تريدها. طبق هذا في كل مجال من مجالات الحياة .. لو كنت تريد أن تتصل بصديق ووجدت نفسك متردداً في إجراء الاتصال، فما عليك إلا أن تغير تركيزك. راقب شعورك، واربط الألم بعدم إجرائك للاتصال .. تذكر متعة الكلام معه بشكل خاص ومتعة الكلام مع صديق بشكل عام .. بهذه الطريقة أنت تبدأ باستخدام الألم والمتعة وتسخيرهما لصالحك عوضاً من تركهما يسيرانك.

إذا كان هناك شيء تريد أن تقوم به ولكنك لم تقم به، أو شيء قمت به ووددت لو أنك لم تقم به، حاول أن تدرك كيف تربط الألم والمتعة بهذا العمل ثم قم بالتغيير .. الفكرة هي أن تتعلم كيف تربط الألم والمتعة بأعمالك.

اكتب الألم الذي ستسببه لنفسك لو أنك قمت بهذا العمل أو لم تقم به، ثم اكتب قائمة بجوانب المتعة التي ستحصل عليها لو أنك قمت بهذا العمل، أو لم تقم به .. كن محدداً في تعابيرك، كأن تبدأ بالقول: «سأكتسب...»





تأكيداتي الإيجابية ..

مثال:



سأكتسب

- صحة جيدة.
- المزيد من الطاقة.
- المزيد من الحب، وهكذا...





ابدأ اليوم .. وكن على علم بالطريقة التي ستستخدم فيها الألم والمتعة فـي مجريات حياتـك، وضع ذلك موضع التنفيذ لمـا يصب في مصلحتك. افعل هذا وستجد نفسك تتقدم في طريقك نحو تحقيق العظمة. سيبدأ العمـلاق الذي بداخلك بالتوهج وإضفـاء المزيد من المتعة على كل جانب من جوانب حياتك.

فخ الاستفهام ..



والآن سـوف أدخـل معـك إلـى مفهـوم جديـد أُطلـق عليـه «فخ الاسـتفهام». عندما تستخدم هذا المفهوم بشكل ملائم، تقودك الأسئلة نحو تحقيق أهدافك وتربطك بالمتعة، ولكن عندما لا تستخدمه بشكل مناسب، فقد يعوقك عن التصرف، ويربطك بالألم .. في الحقيقة، إن نوعية الأسئلة التي توجهها لنفسك يومياً تلعب دوراً هاماً في تحديد سلوكياتك ونوعية حياتك.



لماذا أنا ؟؟

هل سمعت ذات مرة أحدهم يقول: «لماذا أنا ؟ لماذا يحدث هذا لي أنا تحديداً ؟ لماذا لا يفهمونني؟» أراهن على أنك قابلت ذلك الإنسان، لا بل وربما تكون أنت نفسـك قد قلت هذه العبارات في مناسبات مختلفة ..
هذه الأسئلة، للأسف تجعل الدماغ يركز على المشكلة فقط وليس على الحل.



عندمـا يرغـب أحدهم فـي تخفيف وزنه ويسـأل: لماذا أنا بدين؟ فإن دماغه يعطيه الجواب على: «لماذا هو بدين»، لا أكثر ولا أقل، وهذا ببسـاطة يسـبب له المزيد من الألم. ولكن لو أنه أصبح عارفـاً بنوعية الأسـئلة التي يجـب أن يوجهها لنفســه، وقـام بتغييرها إلى نوعيـة أفضل، فإن دماغه سيتَّبع الإرشادات ويزوده بإجابات أفضل.

لذلك، عوضاً عن أن يسـأل ذلك الرجل نفسـه «لماذا أنا بدين؟» قد يغير السـؤال إلى: «ماذا علي أن أفعـل لأخفـف من وزني؟» هنا يبدأ عقله يعطيه بعض الأفـكار الجيدة مثل: راجع طبيبك من أجل إجراء فحص شامل، التحق بمعهد مشهور لتخفيف الوزن، التحق بنادي رياضي وتعرف على أنماط جيدة من الأشخاص، نظِّم عادات الطعام ...

هل لاحظت ما حدث؟ السؤال الفخ يسبب الألم للرجل، ويمنعه من فعل ما يرغب في فعله، ولكن عندما يصبح على دراية بذلك، ويبدأ باسـتخدام أسـئلة من نوعية أفضل، سـيجد حلولاً تسـاعده علـى التحـرك نحـو إنجـاز هدفه، لذلك كان من المهم بالنسـبة لـك أن تكون علـى دراية بنوعية الأسئلة التي توجهها لنفسـك كل يوم. تذكر، هذا ما نفعله جميعاً, نحن نوجه الأسـئلة لعقولنا بشـكل مسـتمر, في بعض الأحيان نفكر فيها فقط، وفي أحيان أخرى نتلفظ بها بصوت مسموع، وربما نلقيها على شكل جملة تقريرية، كأن تقول إحداهن في نفسها: «أنا فاشلة», عندها سيعمل عقلها في تقديم كافة الأسـباب التي تجعل منها امرأة فاشـلة، أما إذا فطنت لسـلبية هذا التفكير وبدلت السؤال بسؤال آخر «كيف يمكن أن أكون أكثر نجاحا ؟» فإن عقلها سيقودها لتقديم إجابات يمكنها أن تستخدمها في تحركها نحو النجاح.





الأسئلة المهمة ..

والآن أنـا أريـدك أن تفكر بثلاثة أشـياء تريد أن تقوم بهـا أو تريد أن تكونها، ولكنك لم تتمكن من إنجازها.



اكتب أسئلة «لماذا؟» السلبية التي تسألها لنفسك في مجال الأهداف الثلاث التي رسمتها لنفسك.

على سـبيل المثال، قد تكتب «لماذا أتجادل دائماً مع أصدقائي؟» والآن اسـتبدل السـؤال بسؤال «ماذا؟». قد يبدو سـؤالك الجديد كما يلي: «ماذا بإمكاني أن أفعل لأكون أكثر تفاعلاً وتعاوناً مع زملائي؟» لاحظ الاختلاف بين الإجابات التي سيقدمها لك عقلك، ولاحظ تفاوت الشعور لديك.

ابدأ اليوم .. انتبه، ولتكن على دراية بنوعية الأسئلة التي تسـألها لنفسـك. تفادَ فخ الاسـتفهام أو السـؤال، وقم بتغيير صيغة الأسـئلة التي تخطر على بالك إلى صيغة أكثر قوة تسـاعدك على تحقيق أهدافك، عندما تفعل ذلك ستشعر بأنك تسيطر على حياتك بشكل أفضل, ستكون مهيئاً للاستمرار في رحلتك مع قوة المعرفة أو قوة الوعي ومستعداً لاكتشاف ما أطلقت عليه «الأبعاد السبعة لحياة متوازنة» .



«الأبعاد السبعة لحياة متوازنة»..

حـان الوقـت لتعـرف مكانك الحقيقـي في كل بعد مـن أبعاد الحياة السـبع، لأنك بتطوير هـذه الأبعاد يمكنك أن تعيش حياة متوازنة بعيدة عن القيود والعواطف السلبية.

الصحـي

الروحاني

العائلي

المالـــي

الشخصي

المهنـي

الاجتماعي





البعد الأول هو البعد الروحاني ..

اسأل نفسك:

- ما هو موقعي في حياتي الروحانية ؟
- كيف هي علاقتي مع ربي؟
- ما الخير الذي أعمله الآن والذي يقربني من الله؟
- هل أساعد الفقراء بكل طريقة ممكنة؟
- هل أصلي يومياً، وكثيراً؟
- هل أقوم بالتأمل لأريح جسمي وعقلي؟



البعد الثاني هو البعد الصحي ..

اسأل نفسك:



- كيف هو وضعي الصحي بشكل عام؟
- ماذا عن وزني: هل أنا سعيد بوزني أم أنني أريد أن أفقد شيئاً منه، أو أزيد عليه؟
- كيـف هـي عاداتي الغذائية؟ هل أتناول طعامـاً صحياً - الكثير من السلطة.
- هل أشرب كفايتي من الماء يومياً؟
- هل أمارس الرياضة يومياً؟
- هل أقوم برياضة المشي الممتعة بشكل مستمر؟
- هل أحتفظ بأفكار صحية في عقلي؟





البعد الثالث البعد الشخصي ..

اسأل نفسك:

- كيف هي حياتي الشخصية؟ هل أحب نفسي؟ هل أقبل نفسي؟
- هل لدي هوايات خاصة تشغلني وتساعدني على الاسترخاء الفكري؟
- متى كانت آخر مرة أخذت فيها إجازة؟
- هل أحب القراءة؟ متى كانت آخر مرة قرأت فيها كتاباً؟





البعد الرابع العائلي ..

إذا كنت متزوجاً اسأل نفسك:

- هل أنا سعيد؟ هل أعيش حياة جيدة مع شريكي، أم أن حياتي معه ليست أكثر من معركة مستمرة؟
- كيف هي علاقتي مع أطفالي؟



البعد الخامس الاجتماعي ..

اسأل نفسك:

- كيف أستخدم أيام انقطاعي عن العمل؟ هل أستفيد منها في الاسترخاء، أو في زيارة أصدقائي، أو أستمر في العمل؟
- كيف هي علاقاتي بأصدقائي؟ هل أدعوهم من وقت لآخر؟ هل يقابلون دعوتي بدعوة مثلها؟







البعد السادس المهني ..

اسأل نفسك:

- كيف هو وضعي في العمل؟ هل أحب عملي وأستمتع به، أم أنني أنتظر أول فرصة سانحة لأتركه وألتحق بغيره؟
- هل أريد أن أبدأ عملي الخاص؟
- كيف هي علاقتي مع مديري ومع زملائي في العمل؟
- ما هي الجهود التي أبذلها في سبيل تحسين أدائي؟
- متى كانت آخر مرة حضرت فيها دورة تدريبية، أو حلقة بحث، أو استمعت إلى برنامج صوتي، أو قرأت كتاباً جيداً؟
- كيف أستثمر وقتي؟ هل أنا منظم؟



البعد السابع المالي ..



اسأل نفسك:

- كيف هو أدائي المالي؟
- هل أكسب ما يكفي من المال؟
- كم من المال أريد أن يكون دخلي؟
- هل لدي أية استثمارات؟
- هل لدي مدخرات؟
- كيف أنفق أموالي؟



عندما تلقي على نفسـك هذه الأسـئلة، تكون قد أنجزت نسخة مكتوبة عن مخطط حياتك برمتها, هـذه الأسـئلة ترسـم لـك صورة عن شـخصيتك فتعرف مـن خلالها من تكـون.، يصبـح لديك فكرة واضحة عن مواردك وكيف تستخدمها، وعن التحديات التي تواجهك وكيف تتعامل معها, هذا يفتح أمامك بوابات الفرص في عقلك، ويدفعك لتكون الشخص الذي طالما كنت تريد أن تكونه.

فكمـا يقول الكاتب نابليون هيل : «قـد تكون فرصتك الكبيرة في المكان الذي تتواجد فيه الآن »



تدريب : ضع خطة حياتك ..

والآن إليك هذا التدريب .. افتح صفحة في ملف على حاسوبك لكل بعد من أبعاد حياتك السبع .. على الصفحـة الأولى وتحـت عنوان «الروحاني» اكتب تفاصيل موقعك الآن فـي البعد الروحاني .. تابع هكذا مع كل بعد من الأبعاد السبع.

من خلال هذا التدريب أنت تضع نفسك الآن بين أفضل المفكرين في العالم.

هل تريد فعلا... ؟!



والآن دعني أسـألك .. هـل تريـد أن تكون سـعيداً حقاً؟ هل تريـد أن تحوز علـى علاقات أفضل، وتصبح متواصلاً ممتازاً، وشـخصاً مسـتقلا مادياً؟ إذا كان جوابـك نعـم، - وأنـا متأكد أنه كذلك – قم بهـذا التمرين .. اربط الألم بعـدم النجـاح، والمتعة بالنجـاح. وجه جميـع أفكارك والأسـئلة الإيجابية لمساعدتك لتحقيق الأفضل.



أنا متأكد أنك عندما تقوم بهذا التمرين، فإنك ستشعر بمستوى عال من التحفيز الذاتي، والعيش بنوعية الحياة التي تستحقها فعلاً .. أنت ستهز العملاق الذهبي الذي في داخلك ليقف بطوله الممتد، بينما تسير في طريقك نحو الأفضل.

وكما ترى، فإن المعرفة والوعي هي القوة الحقيقية .. عندما تكون واعيا تماماً للسبب الذي يكمن وراء تصرفاتك، ومن هو الذي يوجه حياتك، فستكون مهيئا بشكل أفضل لمواجهة تحديات الحياة .. سيتطور لديك حس مهارات سيادة الموقف، تماماً مثل «سيد السيف» أو «المعلّم»، وستكون قادراً على تحرير نفسك من خلال القوة التي امتلكتها لتوّك .. أنت توقظ العملاق الذي بداخلك وتزيح عنه طبقات الطين والغبار التي ظلت تغطيه سنوات وسنوات ... سيشع العملاق ويضيء طريقك في رحلة اكتشاف ما تبقى من أسرار قوتك الذهبية – أسرار القوة الشخصية.



تذكر أنك فريد وقوي .. عش حياتك بكل معانيها ..
اجعل من ماضيك حلم السعادة، ومن مستقبلك رؤيا الأمل







السر الثاني

قـــوة الغـــاية

"هناك صـوت بداخلنا يتكلـم فيقـول: هذا هو الأنا الحقيقي"

ويليام جيمس



السر الثاني
قوة الغاية

«الأشخاص الذين يكسبون في هذه الحياة .. هم أولئك الذين ينهضون ويبحثون عن الظروف التي يريدونها .. وإذا لم يتمكنوا من إيجادها يصنعونها..»

جورج برنارد شو

عند شروق الشمس، كان رجل في الستينيات من عمره يتمشى على شاطئ البحر في المكسيك. وبينما كان يستمتع في نزهته الصباحية هذه، يستنشق نسيم الصباح المشرق ويستمتع بمنظر الإشراق الجميل، وكأن الشمس تخرج من أعماق المحيط. فكّر في نفسه: « يا لها من شمس رائعة، ويا لها من غاية عظيمة .. تشرق الشمس لتضيء يوماً جديداً وتمنح أملاً جديداً».. على مسافة منه لاحظ السائح امرأة عجوزاً تنحني على الرمال، تلتقط منها شيئاً وترميه في البحر. مرّ بعض الوقت، ولازالت المرأة تكرر نفس الحركة .. أثار ذلك المشهد فضول السائح، فاقترب من المرأة فوجدها تلتقط صغار السرطعان التي استقرت على رمال الشاطئ وتعيدها إلى مياه البحر .. تقدم السائح من المرأة، حياها وسألها: «هل لي أن أسألك يا سيدتي ماذا تفعلين بالضبط؟»، أجابت المرأة: «هذا الوقت من العام هو وقت فقس صغار السرطعان، وهذه الصغار دفعتها المياه نحو الشاطئ، لقد ضلت طريقها، إنها عاجزة عن مساعدة نفسها، وإذا لم أعيدها أنا إلى مياه البحر فسوف تموت».

قال السائح: «ولكن لا بد وأن هناك آلاف الآلاف من صغار السرطعان على هذا الشاطئ، وغيرها من الآلاف على الشواطئ الأخرى .. ألا ترين يا سيدتي أنه لا يمكنك أن تحلي المشكلة؟ لا يمكنك أن تغيري من الأمر شيئاً». ابتسمت العجوز، انحنت، والتقطت صغيراً من صغار السرطعان من الرمال ورمته في المياه، ثم التفتت إلى السائح مجيبة: «إنني أغير من وضع هذا الصغير تحديداً، وغايتي هو أن أحدث تغييراً في العالم كله.





الأسئلة المهمة ..

والآن دعني أسألك..



هل تعيش هذه المرأة لهدف معين ؟ نعم، هل هي متحفّزة ؟ نعم، هل تأثرت بمقولة الرجل؟ هل قالت في نفسها: «هذا الرجل على صواب، وعلي أن أقلع عن المحاولة؟ لا. لقد استمرت في محاولتها لأن هدفها هو مد يد المساعدة وإحداث تغيير في الحياة.

وأنت؟

ماذا عنك؟ ما هو هدفك في الحياة؟ ما هو الشيء الذي ترغب في تحقيقه، أو في أن تكونه، أو تمتلكه أكثر من أي شيء آخر في الحياة؟

أنا إبراهيم الفقي ..

هدفي في الحياة أن أصل إلى أكبر شريحة ممكنة من الناس من خلال كتبي وشرائطي وأنشرها في شتى أنحاء العالم لأشاركهم معرفتي، لأعلمهم أسرار القوة الشخصية بطريقة بسيطة وسهلة، تؤهلهم لاستخدام هذه الأدوات في كل مساحة أو مجال من مجالات حياتهم، ولكي يعيشوا بسعادة أكبر، وحياة أكثر نجاحاً.

هدفي الأساسي هو رضا الله، لذلك قررت أن أبني مركزاً إسلامياً يتكون من مسجد كبير يتسع لألف من المصلين، وعيادة، ومركز تعليمي لتعليم الناس الحب والرحمة ومعجزات خالقنا، ومؤسسة خيرية لتقديم الطعام والمأوى للفقراء والمعوزين ..

هدفي الشخصي هو أن يكون لي حياة متوازنة وصحية.





همسة في أذنك ..

أقول لك أمراً، إذا كنت تعرف أين تقف، وتعرف ماذا تريد، وتعرف إلى أين تتجه، فأنت في عداد أعظم رجال ونساء العالم الذين يصنعون التغيير فعلاً. سيفتح لك العالم ذراعيه مرحباً، وكما يقول نابليون هيل: «اعتاد العالم أن يصنع مكاناً للرجل الذي تبدي أقواله وأعماله أنه يعرف أين يتجه» .

هناك خمسة مبادئ أساسية تندرج تحت قوة الهدف. الأول هو الحلم، يتبعه الأفكار، يحركه الأمل، يبعثه الرغبة، وأخيراً يُعرف عن طريق الاعتقاد.

لنكتشف معاً كل مبدأ من مبادئ قوة الهدف.

مبادئ قوة الغاية

الاعتقاد
↑
الرغبة
↑
الأمل
↑
الأفكار
↑
الأحلام





الأحلام ..

من أقوال جيمس آلان، الكاتب ورجل الأعمال، اجعل أحلامك أحلاماً نبيلة، وكما تحلم ستكون .. رؤيتك هي الوعد بما ستكون عليه.. غايتك هي النبوءة بما ستكشف عنه في النهاية».

الأمر يبدأ من الحلم .. في الحقيقة، الكثير مما نستمتع به في حياتنا اليومية كان في يوم من الأيام حلم شخص ما، سواء كان تلفزيوناً أم هاتفاً خلوياً، أم طائرة، أم فاكساً، أم جهازاً طبياً...



حلم الأخوة رايت Wright بآلة تطير في الهواء - طائرة. نحن جميعاً الآن نستخدم حلمهم. وحلم إدوين لاند Edwin Land بكاميرا تظهر الصورة بشكل فوري - فكانت كاميرات البولارويد تجسيداً لحلمه .. أما حلم آرنولد شفارتز إينغر Schwarzenager فقد كان حلماً كبيراً .. كشاب في مقتبل العمر نشأ في النمسا حلم شفارتز إينغر بأن يكون أعظم رجل في العالم في كمال الأجسام، كما كان لديه أيضاً حلم كبير في أن يصبح نجماً سينمائياً، وهو الآن يعيش أحلامه...

بابلو بيكاسو **Pablo Picasso** حلم في أن يصبح فناناً عظيماً ... وقد كان، كتب بيكاسو هذه القصيدة الجميلة:

أمتلك المستقبل ..
أرى أنوار المستقبل ..
عندما أفكر في السنوات العشر القادمة ..
يقول الناس أن الحياة ستنتهي ..
سأرسم لوحتي ..
بيدي أستطيع أن أشكّل وأصنع ..
نعم... سأرسم لوحتي .. لأنني دون شك ..

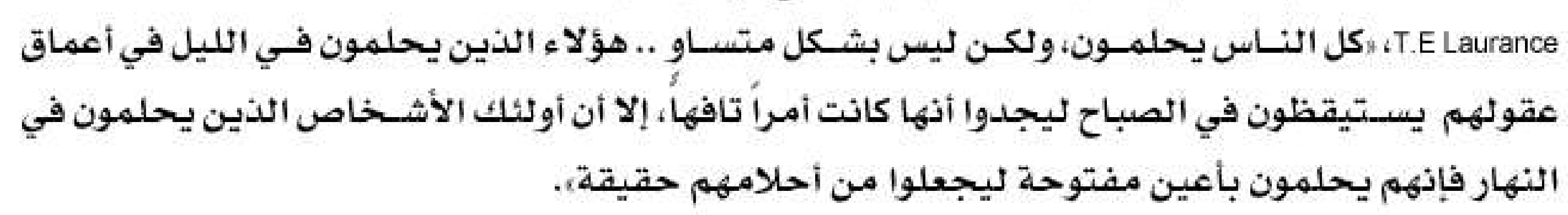
عندما أغلق عيني ..
والسماء تغطي كل الليالي ..
أرى بوضوح أن المستقبل لي ..
ولكنني أقول أن حياتي قد بدأت للتو ..
لأنني أستطيع أن أمتلك المستقبل ..
لأنني أعلم أنني سأصبح كبيراً ..
سأمتلك المستقبل ..



حلمي تحقق ..

لقد حلمت في أن أكون بطل مصر في لعبة التنس – وقد كنت ما تمنيت .. حلمت بأن أصبح مديراً لفندق خمس نجوم في بلد أجنبي، وقد أصبحت .. حلمت في أن أكون مؤلفاً لأكثر الكتب رواجاً، ومتحدثاً دولياً مشهوراً، وقد حققت جميع أحلامي.

إذاً كل شيء يبدأ من الحلم، والأحلام تتحقق .. فما هو حلمك؟ ما هو الشيء الذي ترغب في تحقيقه أو في أن تكونه أو تمتلكه أكثر من أي شيء آخر في الحياة؟ أنت تعلم أن كلاً منا لديه الكثير من الأحلام، إلا أن معظم الناس لا يفعلون شيئاً لتحقيق أحلامهم .. إنهم يحلمون فحسب. يقول تي إي لورنس



T.E Laurance، «كل الناس يحلمون، ولكن ليس بشكل متساو .. هؤلاء الذين يحلمون في الليل في أعماق عقولهم يستيقظون في الصباح ليجدوا أنها كانت أمراً تافهاً، إلا أن أولئك الأشخاص الذين يحلمون في النهار فإنهم يحلمون بأعين مفتوحة ليجعلوا من أحلامهم حقيقة».

حتى يتحقق الحلم ..



ولكي تحقق أحلامك وتعيشها، تحتاج أن تبدأ منذ البداية: أن يكون لك أحلام، ثم أن تكتبها. هكذا ستنشطها وتمنحها القوة .. عندما تكتبها فأنت تستخدم جسمك وعقلك معاً .. أنت تفكر بها وتنظر إليها. في فيلم «الوصايا العشر» The Ten Commandments، كانت هناك عبارة تستخدم بشكل متكرر: «كما هي مكتوبة يجب أن تُنفَّذ».. دعنا نبدأ معاً إذاً. كما يقول بريان تريسي Brian Tracy «الأمر يبدأ من الورقة والقلم وأنت». اتجه نحو حاسوبك (أو كراستك) واكتب في صفحة بيضاء «قائمة أحلامي». اكتب كل ما يخطر على بالك من أحلام دون حدود أو تبريرات .. لا تقم بتحليلها أو تقول في نفسك إنها مستحيلة، أو لا يمكن تحقيقها .. تذكر أن كل اختراع يبدأ من حلم- وليس من تبريرات.. إذا حاولت أن تبرر حلماً من خلال الوسائل التي تملكها اليوم، فقد تحطمه بيديك. تذكر، كل ما عليك أن تفعله هو أن تكتب قائمة الأحلام.



قائمة أحلامي ..



والآن هات ورقة بيضاء أخرى تكتب عليها: «قائمة أحلامي المنظمة». أعد كتابة أحلامك مرتبة حسب الأهمية . كيف تفعل هذا ؟ اسأل نفسك ببساطة: «أي حلم من أحلامي هذه هو الأهم بالنسبة لي؟ ابدأ بترتيبها من الأعلى – الأكثر أهمية – ثم الثاني، ثم الثالث، وهكذا ... إلى أن تنتهي القائمة.



أسئلة هامة ..

والآن أجب على هذه الأسئلة:

هل يمكن لأحد ما في هذا العالم أن يحقق أحلامي عوضاً عني؟

هل تستحق أحلامي الحياة؟

هل أستحق أن أحققها في حياتي؟

هل أنا ملتزم بفعل كل ما يمكن لتحقيق أحلامي؟

أقول لك شيئاً .. إن مجرد استثمارك في هذا الكتاب، أعني شراءك له، يعني أنه لديك رغبة في داخلك لاتخاذ خطوة نحو الأمام .. كل فرد يستحق أن تتحقق أحلامه التي يحلم بها .. عندما تعتقد حقيقة أنك تستطيع أن تحقق أحلامك، وتكون ملتزماً بتحقيقها، فأنت ستنجح وستعيش أحلامك .. ستجد أن أحلامك تدفعك نحو الأمام وتدق باب المبدأ الثاني لقوة الغاية، سيُفتح الباب وتجد نفسك واقفاً أمام المبدأ الثاني.





الفكرة ..

عندما تقوم بكتابة قائمة الأحلام، وترتبها، تجيب على الأسئلة وتقرؤها مرة أخرى فإن هذا سيدفعك للتفكير بأحلامك بشكل أكبر.

قد تجد نفسك تتحدث عنها مع أفراد أسرتك، مع أصدقائك، ومع زملائك في العمل .. ستجد أن أفكارك تصبح أكثر قوة في كل يوم.

يقول والدو إيمرسون:

«لا يوجد فكرة في أي رأس إلا وتحول نفسها إلى قوة»

كانت ابنتي نانسي تحلم بامتلاك سيارة .. لم يكن بمقدورها أن تتوقف عن التفكير أو الكلام عن حلمها: سيارة المستقبل وبالتفصيل .. في بعض الأحيان كنت أراها أهدأ من المعتاد، ومستغرقة بأفكارها .. عندما كنت أسألها بماذا كنت تفكرين، كانت تجيب دائماً: «بسيارتي».

كانت فكرة تحقيق حلمها مسيطرة عليها تماماً، بدأت تعمل فترات أطول في عملها. ناقشنا المسألة أنا وزوجتي وقررنا أن نوافق على أن ندع نانسي تمتلك سيارتها الخاصة إذا ما تدربت على قيادة السيارة، وحصلت على درجة جيدة من مدرسة القيادة .. عندما أخبرنا نانسي عن الحوار الذي دار بيننا، شرعت فوراً بالعمل .. قُبلت نانسي في المدرسة وتدربت على القيادة ودرست أكثر من المعتاد .. عندما رأيت اجتهادها في الدراسة والعمل لتحقيق آمالنا، أخبرت نانسي أنني سأشتري لها السيارة التي تحلم بها، ولكن إذا حققت لي طلباً آخر وأخيراً. كانت متلهفة لأن تعرف ما هو، قلت لها: «أن تتعلمي أسماء الله الحسنى وتحفيظها عن ظهر قلب، عندها ستحصلين على السيارة.» هل تعرف ماذا حصل؟ يمكنك أن تخمن. حفظتها بأقل من أسبوع .. والآن نانسي تستمتع بحلمها الذي أصبح حقيقة.





نعم الأفكار أشياء قوية .. عندما يكون لديك حلم، تتمنى أن تحققه، وينشغل عقلك بالتفكير به، وتجد نفسك تفكر به مراراً وتكراراً، وتجد نفسك في النهاية وقد أصبحت الشيء الذي تفكر به. يقول جيمس ألان James Alain «الإنسـان في الواقع هو ما يفكر به» ويقول بوذا: «نحن نمثل أفكارنا، كل ما نحققه هو من أفكارنا، بأفكارنا نصنع العالم».

برمج أحلامك: 5 خطوات لبرمجة حلمك ..

من خلال النقاط التاليـة يمكنك أن تجني قوة أفكارك لتستخدمها في برمجة حلمك نحو مستوى أعمق في تفكيرك ..

1. اكتب على خلفية بطاقة التعريف الخاصة بك، أو على قصاصة ورق الأحلام الخمس الأولى من قائمة الأحلام المنظمة .. احتفظ بهذه القصاصة معك طوال الوقت.. يجب أن يكون لديك حلمٌ من كل بعد من الأبعاد الخمس، واحد من حياتك الروحانية، واحد من حياتك الصحية، المهنية، المالية والشخصية. هذا يحقق لذهنك توازناً أفضل.



2. اقرأ قائمتك قبل أن تتوجه إلى السرير. هذا سوف يمنح عقلك الباطن شيئاً لتفكر به أثناء نومك . احتفظ بورقة وقلم أمام سريرك، فربما تخطر على بالك أفكار جيدة حول أحلامك أثناء ساعات الليل، يمكنك أن تكتبها بسرعة وتعود على النوم من جديد .. عندما تستيقظ صباحاً اقرأ أحلامك الخمس مرة أخرى. بهذه الطريقة أنت تمضي ببرمجة عقلك بالتوافق مع أحلامك.

3. اقرأها في النهار كلما سنحت لك الفرصة.

4. ابحث عن مكان هادئ حيث يمكن أن لا يزعجك أحد لمدة عشرين دقيقة على الأقل .. خذ نفساً عميقاً، ثم انظر إلى قائمة أحلامك واقرأ الحلم الأول بصوت مرتفع، ثم أغلق عينيك .. تصور نفسك وقد حققت حلمك في المستقبل. تصوره وكأنه يحدث الآن وأنت تعيشه. اجعله يبدو كالحقيقة واشعر بالسعادة لإنجازك له .. تصوره في عين عقلك، وكأنه يحدث الآن .. تابع هذه العملية مع أحلامك الأخرى إلى أن تنهي قائمة الأحلام.



5 أمض دقيقة أو دقيقتين دون التفكير بأي حلم من أحلامك بشكل خاص. افتح عينيك ببطء وابق هادئاً لمدة خمس إلى عشر دقائق كفترة انتقالية.

كرر هذا التمرين يومياً .. بهذه الطريقة ستبرمج أحلامك بصورة أعمق في عقلك اللاوعي. ستجد أن أحلامك تدفعك لتكمل رحلتك مع قوة الغاية، وستجد نفسك واقفاً وجهاً لوجه مع المبدأ الثالث من قوة الغاية.



الأمل ..



الأمل هو القوة الخفية التي تقف خلف جميع الإنجازات .. هذه هي القوة التي تدفعك للتفكير في مجال الاحتمالات .. مع الأمل سترى الفرصة في قلب المشكلة، ودون الأمل سترى المشكلة في الفرصة .. مع الأمل ينجح الجرّاح في إجراء العملية، مع الأمل نشعر باللامحسوس ونحقق المستحيل .. مع الأمل ننتظر شروق الشمس بعد يوم ماطر .. مع الأمل نصل إلى خالقنا ونحن نرجوا أن يسمع صلواتنا ويسامحنا.

قد يتمكن أحدهم من سلب أموالك، من اغتصاب بيتك، من سرقة سيارتك، ولكنه لن يستطيع أن يمنعك من الأمل .. الأمل هو مرساة الروح، المحفز للعمل ومستثير الإنجاز ..

يقول شكسبير : «مع الأمل يضحك العالم من جديد»

ويقول الدكتور روبرت شولر: «يولد الإيمان مع وجود الأمل، ومع وجود الإيمان يصبح الحب ممكناً، وفي حضور الحب تحدث المعجزات»



الأمل إذاً هو الأساس المطلق

أتذكّر عندما كنت في المستشفى أعاني من أم دم (توسع وعائي دموي) في الجزء اليميني من دماغي، وأثناء وجودي في العناية المشددة زارني شاب لا أعرفه .. جاءني ليخبرني ببساطة أنه سيخضع لجراحة كبيرة في اليوم التالي لأنه يعاني من سرطان في الدماغ .. سألته عن حاله وكيف يشعر، لم يتلكأ في الجواب : «أشكر الله أن منحني الأمل، لأنني بسبب الأمل اجتزت العمليات الجراحية السابقة التي أجريت لي، ولذلك أنا حي اليوم». في اليوم التالي سألت الممرضة عن حال ذلك الشاب بعد العملية، فأجابتني أنه مع الأمل هو الرابح دائماً، وكما توقع هو وكل من حوله اجتاز الجراحة بنجاح.

والآن ماذا عنك أنت؟ هل لديك الأمل الذي يقول لك إنك ستعيش أملك؟ هل تعتقد بإمكانية أن تصبح أحلامك حقيقة؟

والآن، إليك ما أريده منك. انظر في قائمة أحلامك المنظمة مرة أخرى. اقرأ الأحلام الواحد تلو الآخر، وكرر القول: «هذا ممكن... هذا ممكن...»استشعر كلماتك، ثم أغلق عينيك وكرر تمرين رؤية أحلامك الواحد تلو الآخر .. عندما تفتح عينيك قل مرة أخرى:
«إنه ممكن».

افعل هذا وستجد أن أحلامك قد تحولت من أحلام إلى أمور ممكنة التحقيق .. ستتابع مسارك في طريق قوة الغاية نحو المبدأ الرابع.





الرغبة ..

«أيـن مـا تكـون الإرادة يوجد مخرج» مـن الممكن أن تكون قد سـمعت هذا القول قبـل الآن .. هي مقولة قديمـة ولكنهـا صحيحـة، وصحيحة جداً .. في اللحظـة التي تبدأ فيها بالتفكير فـي حلمك، تكون قد بدأت في إيقاظ رغباتك؛ وكلما استغرقت في تفكيرك به، ووجدت أنه ممكن التحقيق، كلما نمت رغبتك في تحقيقه .. مع الرغبة أنت تطور العاطفة، وتبدأ تبحث عن أشياء لتحقيقها.

يقول بيتهوفن: «يجب أن يجد ما أشعر به في قلبي وروحي طريقه إلى الخارج»، لذلك عندما تكون رغبتك بشيء ما شديدة جداً، استشعرها بقلبك وروحك، ولا بد أن تحققه... الرغبة قوة... Desire is power.

لو رأيت بطل الملاكمة محمد علي كلاي في حلبة الملاكمة، ورأيت رغبته في النصر تطل من عينيه، فلا بد أن تدرك أنه رابح لا محالة حتى قبل أن تنقضي الجولة.

عندمـا تـرى لبوة تطـارد غزالاً تعـرف أنها لا بد ممسـكة به لرغبتها الشـديدة بالطعـام، ولكنك ترى الغزال يركض بأقصى سـرعة ممكنه هرباً منها لرغبته الشـديدة في البقاء على قيد الحياة.. يمكنك أن ترى الرغبة تطل من عيني كل مُنجز عظيم الذي يحقق تقريباً كل شيء .. أنت تراها في عيني الأم المصممـة على جعل طفلها يقف على قدميه ويمشـي .. هي تسـتمر
في المحـاولات تكررها المرة تلو المرة
لأنهـا تمتلـك الرغبـة فـي
تعليمـه كيـف يمشـي
ويكون قوياً.



لقد رأيتها تطلّ من عيني المدرس الذي كان يقيم في الرياض في المملكة العربية السعودية وأصر على أن يحضر دورتي التي كنت قد عقدتها في جدة حول التنويم المغناطيسي. هذا الرجل كان قد تقدم بطلب إجازة لحضور هذه الدورة، ولكن طلبه رُفض، ماذا فعل؟ كان ينهي دوامه الذي يمتد من الثامنة صباحاً إلى الواحدة ظهراً ثم يستقل سيارة أجرة إلى مطار الرياض، ليستقل الطيارة متوجها إلى جدة، وبعد أن ينهي المحاضرة التي تبدأ من الرابعة عصراً لتنتهي العاشرة مساء، يستقل الطائرة عائداً إلى الرياض... وهكذا لمدة خمسة أيام...! كانت رغبته في حصوله على ما يريد غير عادية، لدرجة أن كل الحضور أصبحوا يتكلمون عن قوته..

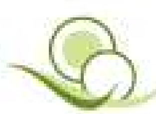
والآن دعني أسألك، هل تمتلك هذا النوع من الرغبة في داخلك؟ هل لديك رغبة ملحّة في تحقيق حلمك؟ هل أنت مستعد لدفع أي ثمن؟

إذا كان لديك هذا الشعور فأنا أضمن لك أن رغبتك المتوقدة سوف تقودك إلى هدفك لأن الرغبة قوة.

رغبات مشتعلة ... خطوات ومهارات ..

- والآن، كيف يمكنك أن تزيد مستوى رغبتك في تحقيق أحلامك؟:
- اكتب تحت كل حلم من أحلام قائمتك المنظمة خمسة أسباب على الأكثر لماذا تريد أن تحقق هذا الحلم.
- والآن خذ نفساً عميقاً، استرخ بجسمك...
- وابدأ بقراءة أحلامك الواحد تلو الآخر، وقراءة الأسباب التي تدفعك لتحقيق كل حلم.
- بعد أن تنتهي من قراءة الأسباب والأحلام، عد إلى البداية واقرأ الحلم الأول مرة أخرى والأسباب المتعلقة به.
- أغلق عينيك وفكر بالأسباب التي تدفعك لتحقيقه.
- استحضر الشعور، ثم تصور نفسك وأنت تحقق حلمك.
- والآن افتح عينيك، تنفس بعمق، واستحضر الشعور.
- ستشعر أن مستوى الرغبة في تحقيق الحلم قد أصبح مرتفعاً جداً.





الاعتقاد (الاعتقاد قوة) ..

كل شيء يبدأ من الحلم .. رغبة تصبح فكرة، تتحول إلى إمكانية وأمل، ثم تنتقل لتصبح اعتقاداً .. والآن أنت تشعر في قلبك أنه باستطاعتك أن تحقق حلمك وتعيشه ..

يقول روبرت كولبير: «في اللحظة التي تتبنى فيها هذا الاعتقاد... في هذه اللحظة تتحول أحلامك إلى حقيقة»

هنا تنتقل أحلامك من مجرد أحلام، أو احتمال، أو إمكانية، لتصبح حقيقة. أنت تعيشها حتى قبل أن تحققها.

أراد أحد أصدقائي أن يكون له عمله الخاص، فقرر أن يفتتح مطعماً صغيراً .. بعد بحث طويل، وجد مطعماً معروضاً للبيع.. التقى بصاحب المطعم واتفقا على جميع الترتيبات .. قام صديقي بتحضير جميع الأوراق القانونية المطلوبة، كتب خطته التسويقية وقدمها للمصرف ليحصل على قرض بمقدار 200.000 دولار .. كان هناك احتمال قوي أن يُرفض طلبه بسبب عدم وجود ضمانات مالية كافية لديه لسداد القرض.



بعد أن قدم طلب القرض، بدأ صديقي في الحال بإجراء مقابلات مع العديد من الأشخاص وإخبارهم عن مشروعه الجديد، حتى أنه طبع بطاقاته الخاصة، واستأجر مهندس ديكور ليضع له تصميماً لمدخل المطعم ويضع فكرة جديدة للمطعم بشكل عام. كما استأجر فناناً ليصمم له الشعار وقوائم الطعام .. كل فرد من أفراد عائلته حذره من هذه السرعة التي يتحرك بها، لأنه قد يخسر أمواله .. أصدقاؤه كانوا يضحكون من اندفاعه، حتى الطباخ الذي تكلم معه عن الموضوع وجد أن الرجل «متفائل جداً».



في إحدى المرات قابلته في منزل صديق لنا .. وحالما وصل بدأ يتكلم عن مطعمه، وأخذ يوزع بطاقاته. عندما شرع الجميع بتناول الطعام، توجهت إليه بالسؤال : «هل وافق المصرف على منحك القرض؟» فأجابني «ليس بعد»، قلت له، «ماذا سيحصل لو أنهم لم يوافقوا؟»، أجابني مبتسماً: «سيوافقون ... ولكن إذا لم يفعلوا فسأبحث عن مصرف آخر، وإن لم أوفق سأبحث عن ثالث وهكذا إلى أن أحصل على ما أريد.. هذا المطعم لي ولن يغير أحد من هذه الحقيقة شيئاً.»

بعد أسبوعين، تلقيت دعوة على العشاء من صاحبي في مطعمه، وأثناء العشاء قال لي: «عرفت أنهم سيقولون لي نعم!»

ماذا عنك؟ هل تعرف حقيقة أنك تستطيع أن تحقق حلمك وتعيشه؟ هل تشعر ذلك في قرارة نفسك؟ هل تعرف أنه مهما قال الآخرون أو فعلوا فأنت في النهاية ستحقق حلمك؟ بهذه الطريقة يمكنك أن تحول حلمك إلى حقيقة. هنا يكمن الفرق بين النجاح والفشل.

والآن عودة من جديد إلى قائمة أحلامك المنظمة .. اقرأ أحلامك الخمس وقل لنفسك: « يمكنني أن أفعل ذلك... يمكنني أن أفعل ذلك» ستشعر بنفسك منظماً، قوياً وأكبر من أي عمل أو أي تحد قد يعترضك .. ستعيش حلمك لأنك تحملت عناء رحلة الاكتشاف وأصبحت مثالاً حياً عن قوة الغاية.

ابدأ اليوم، حول أحلامك إلى حقيقة وعش حياتك دائماً كما أردت أن تعيشها.







قـــــوة الإيمـــــان

إن أقوى عوامل الإدراك
البشري هو الإيمان ..

معــه ســتجد نفســك
تعيش مع أحلامك"

د.إبراهيم الفقي



السر الثالث

قوة الإيمان

الإيمان يذهب الهموم .. ويزيل الغموم .. وهو قرة عين الموحدين .. وسلوة العابدين

كان على آندرو أن يعتني بنفسه وبطفليه بعد أن توفيت زوجته: طفل في الثامنة من عمره، وطفلة في السابعة. كان يرى الدنيا كلها من خلال هذين الطفلين، قدم لهما كل مايملك من حب وحماية ورعاية، بذل كل ما في وسعه لتربيتهما تربية جيدة .. في أحد الأيام، وبينما كان الطفلان في المدرسة حدثت هزة أرضية وانهارت المدرسة فوق طلابها فدفنتهم تحت أنقاضها .. أسرع آندرو نحو المدرسة فوجد رجال الأطفاء يعملون في رفع الأنقاض، والمكان مكتظ برجال الشرطة والأهالي الذين يبكون على أطفالهم الذين طمرتهم أحجار المدرسة المنهارة .. ألقى آندرو بنفسه على الأرض وراح يحفر في الأنقاض عله يجد طفليه .. أوقفه رئيس مجموعة الإطفاء وأكد له أنهم سيبذلون كل ما بوسعهم لإنقاذ الأطفال، وطلب منه أن ينتظر بصبر .. مر الوقت، وبعد عشر ساعات، اقترح أحد رجال الشرطة أن يغادر آندرو المكان ويعود إلى منزله، واعداً إياه أنهم سيتصلون به حالما يتوصلون إلى أي شيء، إلا أن آندرو رفض أن يغادر مكان الكارثة .. مضت خمس ساعات أخرى، وبدأ المكان يفرغ من زائريه حتى أنه لم يبق إلا بعض الأشخاص .. مرة أخرى .. طلب رئيس فوج الإطفاء منه أن يغادر لأنه يعتقد أنه ما من ناجين، فالأمل في وجود أحياء أصبح شبه معدوم، إلا أن آندرو رفض مغادرة المكان من جديد، وجلس على أحد الأحجار يصلي ويدعو الله أن ينجي له أطفاله بقلب مفعم بالإيمان، وفجأة سمع صوتاً يصيح مستغيثاً من تحت الأنقاض ..

قال آندرو «هذه ابنتي. أنا أعرف أنها على قيد الحياة، هذا صوتها» ..

بدأ رجل الإطفاء يحفر في المكان الذي كان الصوت يصدر منه، ولدهشة الجميع خرج من تحت الأحجار طفلان...

طفلا آندرو! ركض آندرو ليحتضن طفليه، فبادره رجل الإطفاء مهنئاً ثم سأله:

«ولكن ما الذي جعلك تبقى في الانتظار كل هذا الوقت؟»





«الإيمان .. كان عندي إيمان بأن الله لن يدعني وحدي.» وأضاف ابنه :

«وقد كان عندنا إيمان بأن والدنا سيكون هنا»

الإيمان في ثلاث ..

هذه هي قوة الإيمان .. عندما تنظر إلى الرسالة التي تكمن وراء هذه القصة، فسترى أنها تحتوي على ثلاثة أنواع من الإيمان:

- الإيمان بالله – دعا آندرو ربه وهو مؤمن تماماً بأن الله لن يتركه.
- الإيمان بالذات – كان آندرو مؤمناً بأن أطفاله لا يزالون على قيد الحياة وسينجون .. وهذا ما جعله يبقى منتظراً بعد أن انفض الجمع.
- الإيمان بالآخر – الطفلان يؤمنان تماماً بأن والدهما سيبقى إلى جوارهما في المكان مهما كلف الأمر.







الاعتقاد مقابل الإيمان ..

قبل أن تستكشف هذه الأنواع من الإيمان، دعني أوجه لك سؤالاً: «هل سمعت من قبل بالقول «أن ترى يعني أن تؤمن»، ويعني أنه لكي يتسنى لنا نحن بني البشر، أن نصدق أو نؤمن بشيء ما علينا أن نراه أولاً- يجب أن يكون أمامنا برهان. على سبيل المثال أنت تصدق أن بياض البيضة «الآح» يمكن أن يصبح فرخاً صغيراً، عندما ترى البيضة تفقس .. لديك الدليل أو البرهان .. هذا يدعى الاعتقاد .. عندما تعرف أنه بإمكانك القيام بأمر ما، فأنت تعتقد أن هذا ممكن بالنسبة لك .. أنت متأكد أنك تستطيع أن تعيش أحلامك.

ولكن هل سمعت من قبل المقولة: «الاعتقاد هو الرؤيا»؟ هذا يعني أنه لا يتوجب عليك بالضرورة أن ترى الأشياء لتصدق بها .. أنت تعرف أن هناك رياحاً من خلال رؤيتك لحركة الأشجار، وأنت تعرف أن الله موجود في كل مكان .. أنت تعرف أنه موجود من خلال خلقه .. آياته في الكون ابتداء من نفسك كإنسان، الشمس، القمر، النجوم، الحيوانات، النباتات، المحيطات، البحار، الطيور الأسماك... نحن نعرف أنه هو الذي وهبنا كل شيء بما فيه الهواء الذي نتنفسه .. نحن نعلم أنه موجود دون أن نراه.



ما هو الإيمان ..؟

> **السعادة شجرة ماؤها وغذاؤها وهواؤها وضياؤها الإيمان بالله والدار الآخرة**





إنه القوة وراء كل الإنجازات، إنه الثقة المطلقة بأن ما نؤمن به سوف يتحقق .. الإيمان هو اعتقاد نضج إلى المرحلة التي تمكننا من اتخاذ خطوة أو القيام بعمل .. الاعتقاد يجعلك تشعر أنه بإمكانك أن تحقق أحلامك، والإيمان ينقلك إلى هناك .. الاعتقاد يتعامل مع ما هو ممكن، والإيمان يتعامل مع المستحيل ويحوله إلى حقيقة .. الاعتقاد يسيطر على أفكارنا، بينما يضعنا الإيمان على عتبة «العمل» .. الاعتقاد يأتي أولاً، ولكن الإيمان يتبعه، والإيمان الحقيقي يفضي إلى العمل .. قد تقول: «لا أعرف كيف أقود، ولكنني سأقود على كل حال .. أنا أؤمن بأن الله سيحميني.» حسناً، أنت بهذه الطريقة ستقضي حتفك! عليك أن تعمل، أن تتعلم القيادة .. أما عندما تكون في وسط العاصفة والمطر ينهمر بغزارة وأنت تقود السيارة فبالكاد ترى طريقك، عندها أنت تدعو الله وأنت مؤمن بأنه سيحميك .. هذا هو الإيمان الحقيقي – العمل والاعتقاد مجتمعان.



من صفت نفسه بالتقوى، وطهر فكره بالإيمان، وصقلت أخلاقه بالخير
نال حب الله وحب الناس



خلاصة ..



بدأنا مناقشتنا بقوة الإدراك أو المعرفة .. نحن نعرف أننا إذا لم نعرف أين نحن، فقد نضيع طريقنا. ثم تناولنا قوة الغاية وتوصلنا إلى نتيجة تقول إن الغاية هي القوة التي تنير طريقنا وتسير بنا في الطريق الذي نريد أن نتوجه نحوه .. أما إذا لم يكن لديك الإيمان بأنك ستنجح مهما تكن العوائق التي تواجهك، فأنت تتخلى بذلك عن أحلامك.

الإيمان هو الأمن، الثقة واليقين، وتعزيز الحقيقة التي تكمن وراء أعمالنا ..



والآن لنناقش معاً الأنواع الثلاثة للإيمان .. النوع الأول وأكثرها أهمية هو :

الإيمان بالله ..

منذ آلاف السنين أعطانا النبي نوح عليه الصلاة والسلام مثالاً حياً عن الإيمان المطلق بالله .. أوحي إلى نوح عليه الصلاة والسلام أن يبني سفينة ليحمل فيها المؤمنين وأُمر أن يحمل فيها من كل مخلوقات الأرض زوجين، ودون أي تساؤل أو مقاومة استجاب نوح لأوامر الله، وبدأ يبذر بذور الأشجار، وينتظرها أعواماً لتنمو، ثم يقطعها ليستخدم أخشابها في بناء السفينة .. كان يبني سفينته في أرض جرداء لا يوجد فيها أي جسم مائي كبيراً كان أم صغيراً، حتى أن أمطارها كانت قليلة جداً، وبالطبع لم يكن فيها بحر ولا محيطٌ .. سخر منه قومه، وأنذروه واتهموه بالسفاهة، قالوا له إنه يضيع وقته، ولكنه تابع عمله مع أتباعه .. عملوا في الليل والنهار إلى أن أصبحت السفينة جاهزة، وحدثت المعجزة الإلهية .. بدأت السماء تمطر بغزارة، وتفجرت الأرض ينابيع ولم ينج سوى نوح ومن معه، والمخلوقات التي حملها معه على السفينة .. هذا هو الإيمان الحقيقي بالله . الإيمان المتجذّر في القلب والذي يترجمه العمل إلى واقع.

أنت تعرف ..

أن الأمل أمر عظيم .. على الأمل يقوم الاعتقاد، والاعتقاد كذلك أمر عظيم .. إنه يحول الأمور الممكنة إلى حقيقة في عقولنا .. مع الاعتقاد ندرك أنه بإمكاننا أن نحقق أحلامنا، وعلى الاعتقاد يقوم الإيمان، مع الإيمان تبدأ مسارك في طريقك نحو الغاية.. أنت تعمل وأنت تعرف أنه مهما حدث فإنك ستنجح، لأنك مؤمن بخالقك، أنت تؤمن بوجوده، ويمكنك أن تراه في آيات الكون «وفي أنفسكم».. في المحيطات، في البحار، في الطيور ... أنت تؤمن أنه خلقك لسبب، وأن كل ما يحدث لك يحدث لسبب، وتعرف أنه يحدث لمصلحتك، وتوقن بذلك عندما تنمّي إيمانك بالله، وتؤمن بأنه يحبك، وأنه سيعتني بك كما كان دائما، اجعله محور حياتك وستكون الرابح دائماً.



طور إيمانك ..

والآن كيف تستطيع أن تطور إيمانك بالله ..؟

الأمر بسيط ولنبدأ بك .. عندما تتناول وجبة طعام، هل تعرف أن معدتك تهضم الطعام؟ طبعاً تعرف، ولكن هل تهضمه بشكل إرادي؟ بالطبع لا، ولكنك تؤمن بقدرة جهازك الهضمي على الهضم .. ماذا عن التنفس؟ عندما تستنشق الهواء تكون متأكداً أن رئتيك ستمتلئان بالأكسجين .. ولكن لماذا أنت متأكد هكذا؟ ما الذي يضمن لك أنك لن تتنفس أول أكسيد الكربون مثلاً؟ الأمر بسيط .. أنت تؤمن أن الأكسجين هو الذي سيدخل رئتيك دائماً وأن رئتيك سوف تتقبله، وأن دماغك سوف يأخذ ثلثه، ويذهب الباقي يتوزع في أنحاء الجسم، وأنك في عملية التنفس ستُخرج ثاني أكسيد الكربون .. كيف تحدث هذه العملية المعقدة؟ الله، خالقنا.

ابدأ في استخدام قوة المعرفة والإدراك وتأمل معجزاته. ابدأ بنفسك، ثم تأمل شروق الشمس وغروبها، القمر والنجوم، انظر إلى السماء والمطر، إلى قوس قزح؛ وسّع مداركك أكثر وتأمل بالطيور الصغيرة وكيف تنسج أعشاشها؛ ولماذا تطير الطيور ولا تسير إلى جوارنا على الأرض .. انظر إلى المحيطات والبحار، إلى الأسماك وكيف يمكنها أن تعيش تحت الماء؛ استمر في توسيع مداركك .. ألوان الفراش الجميل، معجزات الولادة، قوة الرعد ... وجمال الزهور...



إدراك معجزات الله وقوته وحبّه هو بداية لعلاقة طويلة وأبدية – علاقة الحب الحقيقي، الأمل الحقيقي، الاعتقاد الحقيقي والإيمان الحقيقي .. ابدأ اليوم..
تأمل من أنت، انظر إلى نعم الله التي أنعمها الله عليك.. أبدا يومك بقولك: «يا رب لا إله إلا أنت، الحمد لك يا رب .. أعمالي اليوم كلها لوجهك»، عندما تذهب إلى العمل انظر إلى شروق الشمس وكأنها تبتسم لك وقل، «الحمد لك يا الله أنت من أنار لنا حياتنا» .. حاول دائماً أن تدرك وتستشعر نعم الله التي لا تعد وطوّر عادة الحمد والشكر لديك .. اشكره على كل شيء: على الهواء الذي تتنفسه، على الطعام الذي تتناوله، على الماء الذي تشربه، لأنك ببساطة دون هذه الأمور الثلاث ستموت ! الله تعالى يقول في كتابه الكريم «ولئن شكرتم لأزيدنكم...» وعندما تأوي إلى فراشك اشكره مرة أخرى واسأله المغفرة.

عندما يكون لديك إيمان بالله، فسيكون لديك ثقة أكبر، وشجاعة أكبر لتواجه العالم وتحقق أحلامك، ابدأ اليوم، ابدأ بإدراكك لأنعم الله عليك، أدرك معجزات الله التي تحيطك من كل جانب .. اشكر الله قبل أن تنام، وعندما تستيقظ، تعوّد على تذكّر الله وشكره، داوم على صلواتك، لأن أحب الأعمال إلى الله الصلاة على وقتها .. صلِّ بكل جوارحك، ومن كل قلبك، اطلب المغفرة من الله، واطلب منه أن يلبي دعواتك.. ليكن لديك إيمانٌ مطلقٌ بأنه سيستجيب دعوتك.

الإيمان بالذات ..

بروس لي آمن بذاته:

ولد بروس لي في سان فرنسيسكو، إلا أنه عاد إلى الصين عندما كان طفلاً .. تربى وتعلم فنون الحرب والتمثيل، ووجد طريقه إلى تطوير كلا الفنين إلى تعبيرات فنية فريدة .. عندما شب بروس لي عاد إلى أمريكا، وبدأ يعلّم نموذجه الجديد في الفن وهو الكاراتيه .. وخلال الأيام الصعبة، كتب «الأمل الأول» مفصلاً فيه أهداف حياته وأحلامه .. كان الهدف الأول الذي يسعى إليه هو أن يصبح أكثر الممثلين الآسيويين شهرة وأعلاهم سعراً، وأشهر من مثل فنون القتال على الإطلاق.



وكأي منجز عظيم، عانى بروس لي كثيراً وجاهد للوصول إلى هدفه .. عمل منظف صحون في أحد المطاعم، وطُرد لأنه دافع عن نفسه عندما هاجمه أحد زملائه في العمل .. قرر أن يدرس، ولكنه في الكلية أيضاً تعرض لتحدٍّ: انتُقد واستهزئ به كرجل صيني، كان قادراً على مواجهة هذه التحديات.. ثم قابل ليندا – التي أصبحت زوجته فيما بعد – والتي كانت وراء إنشاء مدرسته الأولى في فن القتال، تزوجا وافتتحا المدرسة .. شعر الزوجان وكأن الحياة قد بدأت تبتسم لهما، إلا أن هذا لم يدم طويلاً...

كانت أمور بروس لي تسير على ما يرام إلى أن تعرض في أحد الأيام إلى تحد جديد: الوقوف أمام جمعية صينية في الولايات المتحدة طلبت منه التوقف عن تدريس أسرار الفن الصيني إلى الأمريكان أو إلى أي جهة أخرى، وفي حال رفضه لهذا الطلب، يتوجب عليه أن يقاتل سيد الكونغ فو، فوافق على مواجهة سيد الكونغ فو..

لم يخبر زوجته عن الوضع، وربح المعركة بجدارة، ولكنه وبينما كان يغادر المكان هاجمه خصمه من الخلف بضربة يطلق عليها في فنون القتال "jump kick" .. نقل إلى المشفى، وأخبر الأطباء زوجته أنه سيعاني من شلل في الجزء السفل من جسمه باقي أيام حياته، وأنه لن يتمكن من المشي بعد تلك اللحظة .. بعد تلقيه هذه الأخبار استسلم بروس لي وقبل بالهزيمة، ولكن ليندا أخبرته أنها حامل .. شجعه هذا الخبر على كتابة كتابه المشهور في فنون القتال، الكتاب الذي أصبح أكثر الكتب مبيعاً في العالم، وقرر لي أنه سيمشي على رجليه من جديد .. كان لديه اعتقاد بل إيمان أنه يستطيع تحقيق ذلك. وعندما وضعت ليندا طفلها كانت هدية زوجها لها مفاجأة... إنه يمشي على رجليه من جديد .. أما كتابه فقد جمع له أتباعاً من جديد ولكن هذه المرة من كافة أنحاء العالم.



في أحد الأيام، كان على بروس لي أن يقبل تحدياً في إحدى المنافسات الدولية ليبرهن على أنه يمكن أن يهزم أي إنسان خلال ستين ثانية فقط... كان ذلك الذي تحداه هو نفس الرجل الذي سبب له الشلل في المرة السابقة! هددته ليندا أنها ستتركه لو أنه قبل هذا التحدي، ولكن هذا التهديد لم يكن ليثنيه عن قبول التحدي ... وفعلاً قهر الرجل في أقل من ستين ثانية! في تلك المناسبة عرض عليه أحد المنتجين التلفزيونيين أن يمثل في أحد مسلسلات فن القتال. قبل بروس لي العرض مباشرة...

وأخيراً أصبح حلمه حقيقة! ولكن وللأسف في منتصف الموسم تم إلغاء مسلسله وأعيد إنتاجه ولكن مع بطل آخر... انهار بروس لي وعاد إلى الصين .. هناك عرض عليه دور في أحد أفلام فنون الحرب .. قبل الدور وحقق الفيلم نجاحاً عظيماً .. أصبح بروس لي بطلاً مشهوراً في الصين، فما كان إلا أن عاد المنتجون الأمريكيون الذين عمل معهم من قبل وحطّموه، وطلبوا منه من جديد أن يعمل معهم .. كان قد أصبح ذو جاذبية لا تقاوم، إذاً يمكنه أن يحصل على المبلغ الذي يريده، وفعلاً، أصبح أغلى الممثلين الصينيين سعراً في ذلك الوقت على الإطلاق.

في ذلك الوقت، تابع بروس لي تطوير مهاراته في فنون القتال.. منذ أن كان طفلاً كان يعمل على تطوير سرعته بدراسته للملاكمة وممارسته لها، أراد أن يمتلك توازناً ممتازاً، لذلك توجه لدراسة الباليه، كان يعلم أنه ليس بقوة الآخرين لذلك عمد إلى تطوير قوته البدنية بممارسته رفع الأثقال، وكانت هذه رياضته المفضلة.

طور بروس لي قوته العقلية من خلال القراءة وممارسة التأمل وتعلمه كل ما يتعلق بـ «زن Zen». أصبح بروس لي أكثر الفنانين الذين يشتغلون في فنون القتال شهرة في العالم؛ وبعد أفضل أفلامه «أدخل التنين» مات بروس لي بسبب تناوله أحد المسكنات، ولكنه كان قد حقق جميع أحلامه... بعد عدة سنوات فتحت زوجته ليندا مذكرات زوجها، وعلى الصفحة الأولى قرأت هذه الكلمات: «أنا أؤمن بنفسي، وبقدرتي على النجاح. أنا أؤمن أنني أستطيع أن أعيش أحلامي... لدي إيمان مطلق.»

هذا مثال عن قوة إيمان الإنسان بنفسه..

والآن ماذا عنك؟ هل تؤمن بنفسك، تؤمن بأنك تستطيع أن تفعل شيئاً مميزاً في هذا العالم وسوف تفعل؟



عليك أن تجمع بين الإيمان بنفسـك، والإيمان بالله، أن تشـكره وتدعوه وتصلي له .. مع هذين النوعين مـن الإيمـان سـتجد نفسـك تتقدم نحـو الأمام بعون مـن رب العباد، فكمـا يقول الله عز وجـل في قرآنه الحكيم محدثاً رسول الله ﷺ : ﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكمورسوله والمؤمنون﴾ (التوبة).



أنت الآن في بداية الطريق .. أنت تؤمن الآن بالميكانيكية المعجزة التي يسير جسمك وفقها .. ومع أننا قد نجد أجسامنا في بعض الأحيان لا تعمل على الوجه الأمثل، إلا أنها تبقى نظاماً معجزاً! نحن نأكل وأجسامنا تحول الطعـام إلى طاقـة، تعيننا على النمو والعافية .. قلوبنا تدق، تضخ الدم، ورئتانا تسـتقبل الأكسـجين .. أدمغتنا تترجـم ما يصلها من العالـم الخارجي... والقائمة لا تنتهي ... أنت تمتلك إذاً الإيمان بنفسـك، وتسـتخدم هذا الإيمان يومياً حتى دون أن تدري.

معظـم النـاس لا يلاحظون أنهم يمتلكون قوة الإيمان وأنهم يسـتخدمونها طيلة حياتهم .. ما يبحثون عنـه هـو الثقـة – الثقة بالنجاح، بالعمـل، بالامتلاك. هل توجب عليك في يوم مـن الأيام أن تقوم بعمل كنـت تعتقـد أنـه ليـس بإمكانك أن تقوم به، ثم فاجأت نفسـك بأنك تمكنت من القيام بـه؟ أنا متأكد أن الجـواب هـو «نعـم».. كلنا مرّ بتجربة كهذه .. هل صادفت عجوزاً يعتقد أنه بالكاد يسـتطيع الوقوف على قدميه، ثم رأيته يطلق ساقيه للريح لمجرد أن صادف كلباً أراد مهاجمته؟ هل سمعت عن امرأة استطاعت أن ترفـع شـاحنة لتنقـذ طفلها؟ أنت تعرف القاعدة البسـيطة التي تقول إن «الإيمان يقـود إلى العمل»، وتعني ببساطة أنه إذا كنت تؤمن أنه بإمكانك القيام بشيء ما، فإن إيمانك سيدفعك للقيام به .. فإذا كان لديـك إيمـان أنه بإمكانك أن تتعلم مهارات الحاسـوب، أو لغة أجنبيـة أو أن تتعلم التواصل مع الآخرين بطريقة أفضل، فلا بد أن يدفعك إيمانك هذا لتحقيق كل ذلك.

العلاقة بين الإيمان والعمل عكسية أيضا .. أي أن العمل يؤدي إلى الإيمان .. على سبيل المثال، إذا كان لديـك إيمـان أنـه ليس بإمكانك أن تقوم بعمل ما – كقيادة السـيارة أو الخطابة – ثم وجدت نفسـك في الوضع، لظرف أو لآخر، ونجحت في أداء هذا العمل فسيتشـكل لديك إيمان بقدرتك على ممارسـة هذا العمل والنجاح به، ثم يصبح هذا الإيمان جزءاً من حياتك.



والآن دعنا نستخدم هذا المبدأ لمساعدتك في تطوير إيمانك بنفسك بشكل أفضل من ذي قبل ..

خطوتان :

- اكتب عشرة أشياء تعتقد أنه بإمكانك القيام بها بالتأكيد ودون شك .. ابدأ بالأبسط وارتق نحو الأصعب .. أعطيك مثالاً: يمكنك أن تقول أشياء مثل «أنا أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أنظف أسناني. أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أقود سيارتي.. أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أستمع بانتباه عندما يكلمني أحدهم. أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أقنع الآخرين بوجهة نظري. أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أنجح» .. ابدأ بالأمور الصغيرة وتدرج نحو الأكبر.

- اكتب عشرة أشياء اعتقدت في يوم من الأيام أنه ليس، بإمكانك القيام بها، ولكنك أثبت قدرتك على النجاح بأدائها.. ابدأ بأيام الطفولة.. على سبيل المثال: قد تبدأ مع قائمة بالخطوات الأولية .. «كان تناول الطعام لوحدي عندما كنت طفلاً أمراً عظيماً .. اعتقدت أنني لن أتمكن من ذلك أبداً.. الآن أنا أقوم بذلك بنجاح وبشكل تلقائي أيضاً .. كذلك، كان شرب الحليب من الكوب أمراً عظيماً، فقد كنت أسكب الحليب على نفسي في كل مرة، ولكنني أفعل ذلك الآن بكل يسر وسهولة... المشي، تعلم القراءة، الكتابة... كل ذلك أصبح الآن من بديهيات الأمور بالنسبة لي.

والآن اقرأ القائمتين بصوت مرتفع، وفي ذهنك أنك مؤمن بنفسك وأنك ستستمر في هذا الإيمان وفي الاعتماد عليه حتى آخر يوم في حياتك. والآن دعني أسألك سؤالاً: هل كنت تقول لنفسك عندما كنت طفلاً وكنت تحاول تناول الطعام لوحدك وتفشل وتحاول شرب الحليب وتسكب على نفسك، وتحاول المشي وتفشل، هل كنت تقول لنفسك «لقد حاولت وفشلت»؟ هل أقلعت عن المحاولة؟ بالطبع لا! لقد تابعت محاولاتك المرة تلو المرة إلى أن حققت هدفك، والآن أصبح ذلك الهدف جزءاً من حياتك. دعني أطرح عليك نموذجاً يمكنك استخدامه لتطوير إيمانك بنفسك أكثر من أي وقت مضى.





٤ خطوات ..

» اكتب على ورقة صغيرة أو على بطاقة التعريف: «أنا أؤمن بنفسي وبقدرتي على النجاح إيماناً مطلقاً .. يمكنني القيام بأي شيء قررت القيام به».

» قبل أن تأوي إلى فراشك املأ كأساً من الماء وضعه أمامك .. ارتشف منه رشفة وتنفس بعمق ثم اقرأ الرسالة التي كتبتها على تلك القصاصة الصغيرة .. كرر هذه المحاولة إلى أن تشرب نصف كأس الماء .. ماذا يفيدك هذا؟
هذا يغذي دماغك بالغذاء والماء والأكسجين والإيحاءات الإيجابية، بذلك سوف يعالج دماغك رسائلك التي غذيته بها أثناء نومك.

» عندما تستيقظ في الصباح اشرب باقي الكأس شربة واحدة، تنفس بعمق واقرأ الرسالة مرة أخرى .. أنت بهذا تعمل رابطا بين الليلة السابقة وهذا الصباح .. دماغك سيبرمج رسائلك بقوة أكبر وأعمق .. كرر هذا التمرين كل يوم لمدة 21 يوماً أو المدة التي ترغب بها .. على كل حال ليس لديك ما تخسره.

أنا أؤمن بنفسي .. وبقدرتي على النجاح

» قم بتنفيذ الأمور التي اعتدت القيام بها ولكن بشكل مختلف .. على سبيل المثال، إذا كنت تحلق ذقنك بيدك اليمنى حاول أن تحلقها باليسرى .. كرر ذلك إلى أن يصبح الأمر لديك طبيعياً وتفعله بشكل أوتوماتيكي، ويصبح لديك إيمان أنه بإمكانك استخدام كلتا يدك .. نفس الشيء يمكنك محاولته في الكتابة وأمور أخرى .. عندما تعود إلى منزلك اسلك طريقاً غير الذي اعتدت عليه .. طور إيمانك بأنه باستطاعتك فعل كل شيء .. اجعل هذا الأمر جزءاً من حياتك.

» فكّر بثلاث أمور كنت قد نحيتها جانباً في الأيام الأخيرة لاعتقادك أنه ليس بإمكانك القيام بها .. ابدأ بسؤال نفسك ..

كيف يمكنني أن أنفذها ..؟ ماذا أحتاج للقيام بها ..؟

ما هي مصادري ..؟ من الذي يمكن أن يساعدني ..؟



بعـد ذلـك ابـدأ في الحال بعمل شـيء مـا حول هذه الأمـور .. ابـدأ بالصغائر، طور إيمانك واسـتمر في التحرك نحو الأمام إلى أن تمتلك إيماناً قوياً بقدرتك على تنفيذها أو تحقيقها.

كن متأكداً، أنه عندما يكون لديك إيمان بالله فسـوف تتحسـن نوعية حياتك، وعندما يكون لديك إيمان بنفسـك فسـتتصرف بثقة وقوة إلى أن تصل إلى أهدافك وتعيش أحلامك .. ما حققته في حياتك حتى هذه اللحظة يحدد من أنت، وماذا لديك اليوم، وما تفعله اليوم سـيحدد لك الغد... اعمل على إيمانك، طوّره، غذّيه بقلبك وروحك، وفي المقابل ستمتلك حاضراً أفضل وغداً أكثر سعادة.

الإيمان بالآخر ..



في إحدى محاضراتي التي كنت قد عقدتها في كندا نوفا سـكوتيا، قال لي رجـل فـي الأربعينات من عمره « لا يمكنك أن تثق بالناس في هذه الأيام» .. لاحظـت أن هنـاك مـن يوافقـه الرأي مـن الحاضرين، فسـألته ما إذا كان يمتلك سـيارة، فأجاب أنه يملك، سـألته: هل قاد سـيارته في طريق سـريع ذات مـرة؟ قال: بالطبع، سـألته: هل من الممكـن أن يأتي أحدهم من الاتجاه المعاكس فيضربك ويتسـبب فـي موتك في الحال؟ وافقني أن هذا ممكن، فسـألته: وكيف يسـتطيع أن يقود سيارته في ظروف كهذه؟ بعـد برهـة من الصمت قـال الرجـل : «أنا أثق بنفسـي وأثق أن السـائقين الآخريـن لم يُمنحوا شـهادة السـوق إلا بعـد أن تم تدريبهـم وفحصهم» .. ولكنني ألححت بسؤالي:

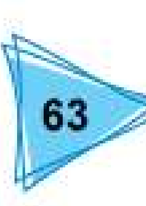
- «ألا يمكن أن تحدث أخطاء، وأن أحدهم قد يكون حزيناً أو محبطاً أو مخموراً أو يقود سيارة مسروقة؟»
- «نعم، ولكنني واثق من أن شيئاً سيئاً لن يحدث»، قلت له: «بمعنى آخر أنت تؤمن بأن الله يراقبك؟»
- «نعم»
- « ولديك إيمان بنفسك؟»
- «نعم»
- «ولديك إيمان بأن الآخرين يعرفون كيف يقودون سياراتهم، وأنهم سيفعلون كل ما في وسعهم ليتفادوا الحوادث؟»
- «أعتقد ذلك»



- « وأنت لا تعرف أياً منهم، كلهم غرباء؟» أجاب ضاحكاً:
- «أنا أسمعك» .. التفت إلى الحضور وسألتهم:
- «كم منكم يمتلك سيارة؟» .. تقريباً رفع الجميع أيديهم، سألتهم:
- «بالطبع أنتم تدخلون محطات البنزين لتعبئة سياراتكم؟»، جاء جواب المجموعة:
- «بالطبع»
- «كيف يمكنكم أن تتأكدوا من أن المسؤول عن التعبئة سيملأ خزاناتكم وقوداً ؟ أليس من الممكن أن يملأه ماء، أو شيئاً آخر قد يضر بالسيارة؟»، الجواب الجماعي:
- «طبعاً هذا ممكن»
- «ولكنكم تثقون به على كل حال؟»، ابتسامات على الوجوه... تابعت:
- «نحن نثق بجميع الغرباء، نحن نثق بالمهندسين الذين يبنون المباني التي نسكن بها، هؤلاء الذين لا نعرف عنهم شيئاً حتى ربما أننا لم نقابلهم في حياتنا، هل يعني هذا لكم شيئاً ؟ أريد أن أقول لكم شيئاً، لا يمكننا أن نعيش حياتنا دون أن أن نثق بالآخرين، دون أن نؤمن بهم...»

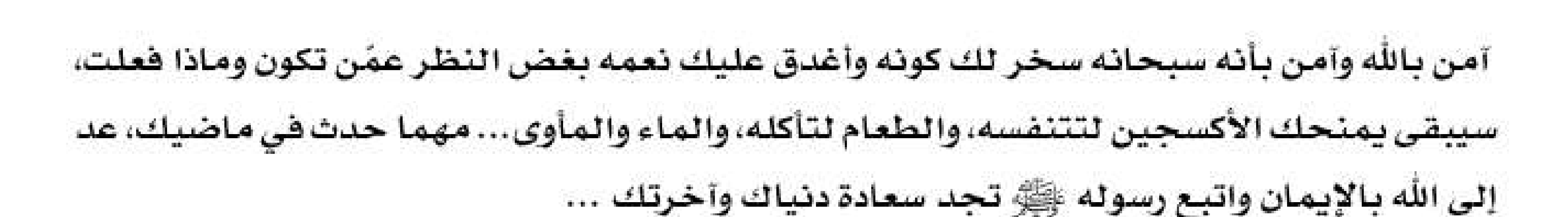
والآن، ألا تعتقد أنه حان الوقت للوثوق والإيمان بالآخرين الذين نعرفهم ونحبهم ونعتني بهم؟ أليس الوقت مناسباً للوثوق بأنه بإمكانهم أن يحققوا المستحيل، تماماً كما تستطيع أنت؟ ألم يحن الوقت لتثق بزوجتك/زوجك، أطفالك وتؤمن أنهم يستطيعون النجاح بحياتهم؟ ألم يحن الوقت لتتوقف عن التعميم بأن الجميع لا يمكن الاعتماد عليهم وأنه عليك أن تواجه التحديات بمفردك؟ ألم يحن الوقت لتؤمن بأن دور مديرك هو أن يقوم بعمل جيد ويؤمن استمرارية حياة المنظمة؟ لتؤمن بأن الآخرين الذين يعملون معك يمكنهم أن يحققوا أهدافهم كما يمكنك أنت ذلك ؟







ابدأ اليوم .. استرح من الحمل الذي تحملـه على كاهليك، وثق بالآخرين؛
في النهاية أنت تؤمن بجميع الغرباء، فلماذا لا تؤمن بمن تحبهم أيضا؟



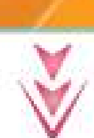
آمن بالله وآمن بأنه سبحانه سخر لك كونه وأغدق عليك نعمه بغض النظر عمّن تكون وماذا فعلت، سيبقى يمنحك الأكسجين لتتنفسه، والطعام لتأكله، والماء والمأوى... مهما حدث في ماضيك، عد إلى الله بالإيمان واتبع رسوله ﷺ تجد سعادة دنياك وآخرتك ...



جيل المستحيل ..

عندما تؤمن بنفسك وبقدراتك سوف تحول المستحيل إلى ممكن، وسوف ترى النجوم عوضاً عن الندبات .. سوف تتمكن من مواجهة التحدي بثقة وقوة وستعيش حلمك.

عندما تؤمن بالآخر، فأنت ترتقي إلى مصاف الحكماء من الرجال والنساء الذين يؤمنون بأنه لا يمكن للإنسان أن يعمل دون أخيه الإنسان، وإذا أردنا أن يؤمن الآخرون بنا فعلينا أن نؤمن بهم .. مع قوة الإيمان يمكنك أن تصل إلى قمم الجبال، وتغوص إلى أعماق المحيطات..
مع قوة الإيمان ستصبح إنساناً فاعلاً ديناميكياً لا تعرف التوقف عن العمل.



فيما يلي استراتيجية استخدام قوة الإيمان ..

في الإيمان بالله ..

1. اكتب عشرة أشياء تبرهن على وجود الله وأنه خالق كل شيء .. اقرأها عدة مرات.
2. خذ نزهة قصيرة استنشق الهواء الطلق، استمتع بالطبيعة واشعر بعظمة الله.
3. ثابر على صلواتك .. اشكر الله على كل شيء منحك إياه .. تعوَّد على شكر الله على الطعام الذي تتناوله، وعلى الماء الذي تشربه وعلى الهواء الذي تتنفسه...
4. تعوَّد على شكر الله على كل شيء قبل أن تطلب منه، وثق تماماً أنه سيستجيب لك؛ عش حياتك مع الإيمان المطلق أن الله معك.

في الإيمان بنفسك ..



1. اكتب عشرة أشياء يمكنك أن تفعلها، وعشرة أشياء كنت تعتقد أنك لن تتمكن من إنجازها، ثم أنجزتها .. اقرأ قائمتك بصوت مرتفع.
2. اكتب الجملة التالية على قصاصة ورقية، أو على بطاقة التعريف الخاصة بك: "أنا أؤمن إيماناً مطلقاً بنفسي، وبقدرتي على النجاح .. يمكنني أن أفعل أي شيء أقرر أن أفعله".
3. مارس تمرين كأس الماء لمدة 21 يوماً على الأقل، وأنصحك أن تتابعه بقية حياتك، فهو لا ينطوي على أي من الآثار الجانبية عدا عن مستوى أعمق من البرمجة الذاتية الإيجابية القوية.



4. حاول أن تمارس نشـاطاتك بشـكل مختلف من وقت لآخر، اسـتخدم يدك اليسرى، اسلك طريقاً مختلفاً...

5. اكتب ثلاث أشياء كنت قد أجلتها، وابدأ في العمل بها، تذكر أننا نتطور وننمو بالإنجازات، فابدأ بالأمور الصغيرة التي أجلتها، أنجز كل ثلاث تباعاً، بهذه الطريقة سوف تبني ثقة أعمق بنفسك.

في الإيمان بالآخرين ..

ابدأ اليوم، دع أطفالك يقومون بفعل أشـياء من تلقاء أنفسـهم، دون إملاءات .. ثق بشـريكك/ زوجك ولا تبخل في الإطراء عليه.. ليكن لديك إيمانٌ بأن أهداف مديرك هي الأفضل لكل فرد من أفراد الفريق .. ثق بأن زملاءك يساعدونك على الارتقاء .. الآخرين يطلبون الشعور بالثقة والوثوقية، وعندما تعاملهم بهذا الشكل، فسيرغبون بالتعامل معك ويثقون بك بشكل أكبر ..



قـوة الإيمان هي المصدر الرئيسـي لجميع الإنجازات، بنيت الأهرامات بالإيمان بالمسـتحيل، مع قوة الإيمـان يتحرك الإنسـان ونعيش حياتنا بشـعور من الثقـة والقوة .. مع قوة الإيمـان نولد من جديد، ونجهـز عقولنا وأجسـامنا وأرواحنا بـالأدوات التي تجعلنا قادرين على أن نتطلـع إلى تحديات الحياة ونحن نقول لها: "أنا أكبر منك، أنا أقوى مما تتصورين .. أنا هو العبد الذي أراده الله أن يكون... إنسان فعّال لا يعوقه شيء."



السر الرابع

قـــوة الحـــب

"إذا كان فــي مقــدوري أن أمنــع انكسار قلب أحدهم ..

إذا كان فــي مقدوري أن أريح أحدهم من الألم .. فحياتي لن تكون فارغة

إذا تمكنت من نشر الحب المرة تلو المرة .. فسيكون هذا سر خلودي "

د.إبراهيم الفقي



السر الرابع
قوة الحب

"عندما يبدأ الحب يصبح المستحيل ممكناً"

مثل هندي

في الحديقة بالقرب من منزلها، جلست ناديا مسندة ظهرها المتعب إلى جذع شجرة عجوز .. كانت تحدث نفسها: "اليوم ذكرى ميلادي، لقد بلغت الثمانين من العمر، توفي زوجي منذ خمس سنوات، وهجرني ولدي الوحيد مع زوجته واستقر في بلد آخر .. يارب إنني أفتقدهم، أشعر بمرارة الوحدة، إنني وحيدة وضعيفة وقد طعن بي السن .. لا أحد يريدني، لا أحد يهتم بي، حتى هذه الشجرة العجوز لا تبدو مسرورة بقربي منها."

وبينما كانت ناديا تبكي بمرارة كان طفل يركض باتجاهها مسرعاً لاهثاً، كان يحمل بين بيديه زهرة ميتة .. اقترب من ناديا وقال: "انظري ماذا أحضرت" .. اصطنعت ناديا ابتسامة وقالت: "أوه، كم هي جميلة.. لماذا لا تعود للعب مع أصدقائك؟" كانت تريده أن يذهب ويتركها لوحدها، ولكن بدلاً من أن يغادر، جلس الطفل إلى جوارها وقرّب الزهرة من أنفه ثم قال: "رائحة هذه الوردة عطرة، إنها وردة جميلة، لهذا السبب أنا قطفتها لك" .. عرفت ناديا أن الطفل لن يغادر قبل أن تأخذ الوردة، لذلك عليها أن تأخذها منه إذا أرادت أن يتركها وشأنها .. مدت ناديا يدها لتأخذ الوردة، إلا أن شيئاً غريباً حدث! مد الطفل يده بالوردة ولكن بعيداً عن يدها! هنا أدركت ناديا أن الطفل أعمى!! شكرته ناديا بعد أن أخذت الوردة والدموع تملأ عينيها، أجابها على شكرها قائلاً: "على الرحب والسعة"، ثم جرى مبتعداً، وهو لا يعلم عن الأثر الذي تركه في أعماق هذه المرأة.



تساءلت المرأة كيف يمكن لطفل أعمى أن يقطف زهرة ويجلبها لها .. هل عرف شيئاً حول شعوري بالوحدة في عيد ميلادي؟

تبدد شعور ناديا بالحزن والوحدة .. وفجأة رأت الطفل يظهر من جديد من بين الأشجار وفي يده زهرة أخرى ميتة، تساءلت في نفسها ما هو هدفه في هذه المرة يا ترى؟ لدهشتها توجه الطفل نحو عجوز يجلس في الجوار أيضاً، جلس بجواره وقدم له الوردة، أجمل وردة في العالم... وردة الحب.



عادت ناديا إلى منزلها وهي تشعر بالسعادة .. جلست وشرعت بكتابة قصيدة أسمتها: "أجمل هدية"، كانت تفكر وهي تكتب "يارب أنا أشعر بالحياة من جديد! أنا لم أكتب قصيدة منذ ثلاثين عاماً والآن انظر لقد عدت من جديد!".

وأخيراً تمكنت من رؤية مشكلتي من خلال عيني طفل أعمى... مشكلتي لم تكن مع العالم، مشكلتي كانت مع نفسي، لقد كنت عمياء طوال هذا الوقت..."

بدأت أرى جمال الحياة
بدأت أعرف أن كل ثانية في الحياة هي ملكي
إنني أحمل وردة ذابلة أقربها إلى أنفي
أشم شذاها... شذى أجمل وردة في العالم

هل تعلم أن الحب يشفي كل الناس .. لا يوجد شيء في العالم يستعصي على الحب! الحب هو الجواب على مشكلاتنا، الممر الحقيقي نحو السعادة، والمؤسس الأول للقوة الشخصية .. في غياب الحب نحن نشعر بالتعاسة والقلق والإحباط وحتى... الضياع!



نصبح أيضاً عبيداً لغيرنا، نفقد السـيطرة على أنفسـنا بسهولة، ونميل إلى تركيز انتباهنا وطاقتنا على الأمـور التافهـة .. مع غياب الحب يتضاءل تقديرنا لذواتنا، وتتلاشـى ثقتنا بأنفسـنا؛ ولكن مع الحب نشعر أننا على قيد الحياة ونستفيد من أوقاتنا بحكمة ونساعد الآخرين بكل ما أوتينا من قوة.

والآن أريـد أن أطلعـك على قوة الحـب .. المكونات الثلاث القوية للحب هي: التسـامح، الحب والعطاء ..



قوة الحب

المكونات الثلاث لقوة الحب

التسامح

الحب

العطاء



لنتابع رحلتنا مع أسرار القوة الشخصية ونكتشف قوة الحب ...

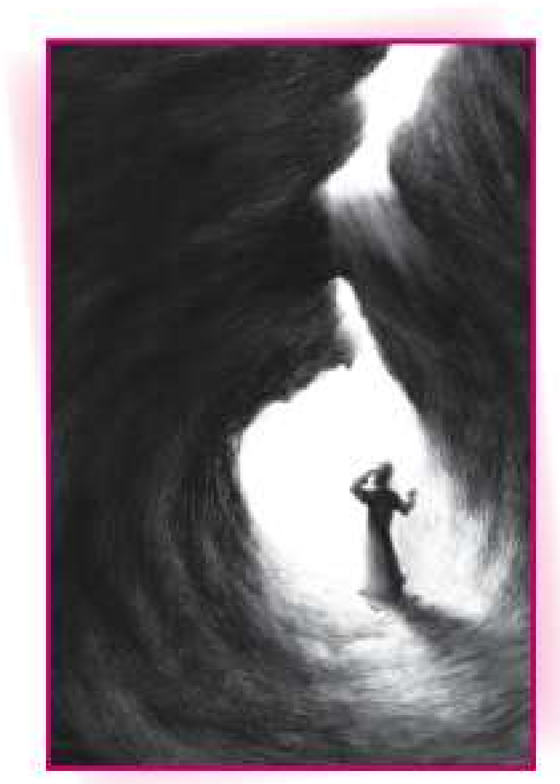


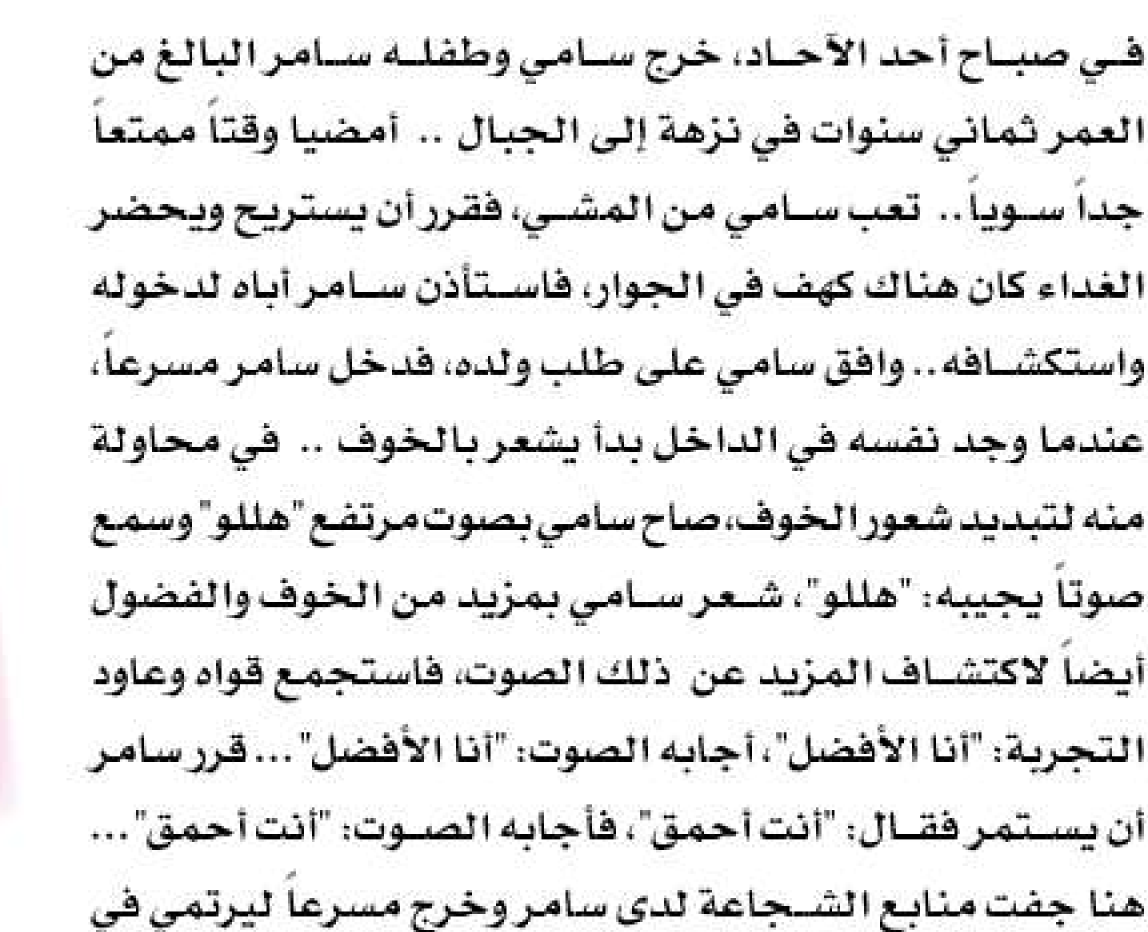
قوة الحب

(ا) التسامح ..

الحب هو الجواب الشافي لأي نوع من أنواع الألم والتسامح هو الطريق إلى الحب مع التسامح يتلاشى العداء

لويس هي Luise I. Hay





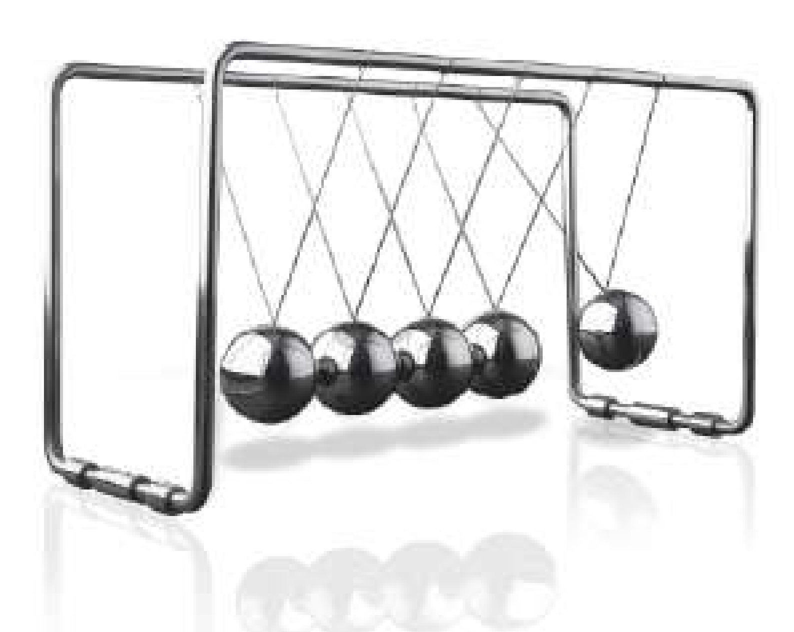
في صباح أحد الآحاد، خرج سامي وطفله سامر البالغ من العمر ثماني سنوات في نزهة إلى الجبال .. أمضيا وقتاً ممتعاً جداً سوياً.. تعب سامي من المشي، فقرر أن يستريح ويحضر الغداء كان هناك كهف في الجوار، فاستأذن سامر أباه لدخوله واستكشافه.. وافق سامي على طلب ولده، فدخل سامر مسرعاً، عندما وجد نفسه في الداخل بدأ يشعر بالخوف .. في محاولة منه لتبديد شعور الخوف، صاح سامي بصوت مرتفع "هللو" وسمع صوتاً يجيبه: "هللو"، شعر سامي بمزيد من الخوف والفضول أيضاً لاكتشاف المزيد عن ذلك الصوت، فاستجمع قواه وعاود التجربة: "أنا الأفضل"، أجابه الصوت: "أنا الأفضل"... قرر سامر أن يستمر فقال: "أنت أحمق"، فأجابه الصوت: "أنت أحمق"... هنا جفت منابع الشجاعة لدى سامر وخرج مسرعاً ليرتمي في أحضان والده وأخبره بما حدث داخل الكهف.



أجابه سامي بهدوء وابتسامة لطيفة: "اعلم يا سامر أنه مهما صدر منك للعالم الخارجي، فسيعيده العالم لك تماماً كما أرسلته!!" لم يفهم سامر مقصد والده:

- "ماذا تقصد يا أبي؟".

- "ما حدث في الداخل يا سامر هو أن صوتك عاد إليك، فعندما قلت هللو عاد إليك بنفس التحية، وعندما قلت أنت أحمق، عاد إليك بنفس الصيغة .. من الآن فصاعداً كن حذراً يا بني بما ترسله للعالم من حولك، إذا أرسلت الكراهية، فستستقبل كراهية، وإذا أرسلت الحب، فستحصل على الحب .. وهذا ما يطلق عليه "قانون الارتداد" .. هذا القانون هو جزء من قوانين العالم التي نوجهها بأفكارنا، والتي تسبب لنا السعادة أو التعاسة." شعر سامر بالفضول لمعرفة المزيد عن هذه الفكرة فطلب من والده أن يشرح له المزيد، فقال سامي:



- "يقول "قانون الارتداد" ما ينطلق في المحيط يعود في المحيط، وما ينطلق نحو الأعلى يرتد نحو الأسفل .. قال سقراط منذ ألفي عام : "الطريق نحو الأعلى والطريق نحو الأسفل هما في الحقيقة طريق واحد!"لم يفهم الناس وقتها مقصده، ولكنه كان يشير إلى قانون الارتداد."

استغرق سامر في أفكاره بعضاً من الوقت ثم قال:

- وكيف يمكنني أن أستخدم قانون الارتداد وأجعله يعمل لصالحي عوضاً من أن يعمل ضدي؟

- أنا مسرور يا بني لأنك سألتني هذا السؤال .. ابدأ اليوم بإرسال الحب لكل إنسان تعرفه، سامحهم جميعاً، وتمنى لهم السعادة.

تردد سامر لبرهة ثم قال:

- ولكن، أتذكر يا أبي صديقي مايكل؟ هل تذكر ما فعل بي؟ غشني، ووصفني بصفات سيئة أمام أصدقائي.. هل تريدني أن أسامحه؟"

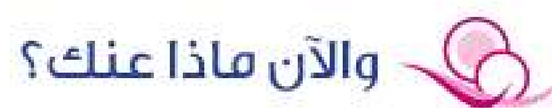


- طبعاً سامر، سامحه، لأن الثمن الذي ستدفعه بسبب كرهك له وسلبيتك تجاهه أكبر بكثير من الثمن الذي ستدفعه لمسامحتك له .. ابدأ محاولاتك الآن .. قل له مايكل أنا أسامحك على كل ما فعلته".

بعد أن فعل سامر ما نصحه به أباه، عاد إليه مستبشراً وقال:

إنه شعور غريب فعلاً يا أبي - أشعر بارتياح"

ومن الآن فصاعداً يا بني اجعل التسامح صديقك في الحياة، بهذه الطريقة ستشعر بأنك قوي أكثر بكثير مما تتخيل".



والآن ماذا عنك؟

- هل تشعر بالغضب تجاه أحدهم؟
- هل تشعر أنك مخدوع من قبل أحدهم؟
- هل تشعر بأنك محبط من قبل مديرك أو زميلك؟
- هل تشعر أنك لا تلقى التقدير من قبل زوجك، ابنك، ابنتك أو أي عضو آخر من أعضاء العائلة؟ هل تشعر بالإهمال من قبل والدك أو والدتك أو كلاهما؟

إذا كنت كأي واحد منا فسيكون جوابك: نعم.





والآن لدي سؤال آخر لك: كيف تشعر تجاه ذلك الشخص؟ غاضب، حزين، وحيد، غير محبوب، محبط؟ مهما كان جوابك، ألا تظن أن الوقت قد حان للتخلص من هذه المشاعر السلبية؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت لتحرير الماضي من جميع آلامه ؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت كي نتعلم من الماضي، كي نعيش حياتنا بكل لحظاتها؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت كي تكون سعيد حقاً؟ كيف يمكنك فعل هذا؟

يكمن الجواب في كلمة واحدة بسيطة: التسامح!

نعم التسامح: سامح نفسك .. سامح شريكك .. أطفالك .. أصدقاءك .. ماضيك.. سامح كل إنسان .. واصفح عن أي شيء فعله معك

سأشرح لكم في هذا الفصل لماذا يكون التسامح أكثر قوة من التمسك بالمشاعر السلبية .. ستتعلم كيف تتسامح وتشعر بالارتياح لهذا التصرف .. بداية دعوني اقدم لكم:



المفاهيم الخاطئة حول التسامح ..

إن فكرة التسامح تُفهم بالطريقة الخطأ وعلى نطاق واسع.

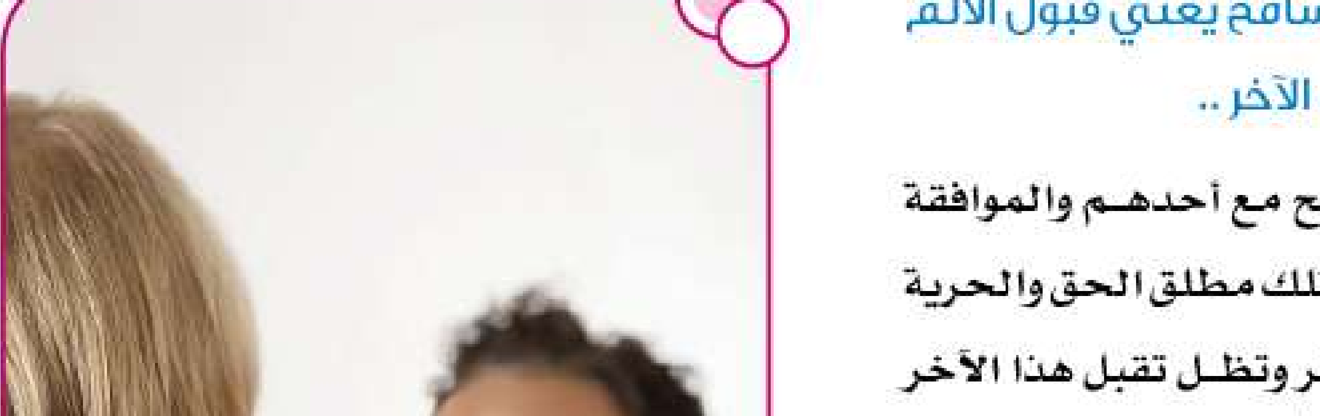
الأسطورة الأولى: التسامح يعني الضعف ..

يعتقد الناس أنهم إذا سامحوا أو عفوا عن الآخرين فهذا يعني أنهم فقدوا القوة ومنحوها للآخرين، وبذلك أصبحوا ضعفاء!

الحقيقة هو أن العكس هو الصحيح .. التسامح هو القوة ..



كما يقول غاندي: "الضعيف لا يمكن أن يتسامح.. التسامح سمة الأقوياء"



الأسطورة الثانية .. التسامح يعني قبول الألم والأذى من قبل الطرف الآخر ..

هناك فرق بين التسامح مع أحدهم والموافقة على سلوكياته .. أنت تمتلك مطلق الحق والحرية في رفض سلوكيات الآخر وتظل تقبل هذا الآخر كمخلوق عظيم كرّمه الله، فتمنحه التسامح .. قبل كل شيء حاول أن تفهم الرسالة التي ينطوي عليها سلوك الآخر .. اطلب تفسيراً، لتتمكن من رؤية الوضع وفهم وجهة نظر الآخر بشكل أفضل.. بهذه الطريقة أنت تتجنب آلاماً غير ضرورية، وفي نفس الوقت تصبح متواصلاً ممتازاً.



الأسطورة الثالثة .. التسامح يعني النسيان!

نعم، إلى حد ما، حتى تتمكن من التسامح، عليك أن تسقط من تفكيرك الوضع برمته، تماماً كما تسقط الانفعالات السلبية .. الكثير من الكتب تقول "سامح وانس"، قد تكرر نفس الخطأ مرة أخرى!



حتى تسقط من تفكيرك الوضع برمته عليك أن تقوم بالخطوات التالية:



هذه هي الطريقة التي يمكنك الاستفادة من خلالها من سلوكية التسامح، بحيث إذا ما صادفتك في المستقبل حالة مشابهة، يمكنك التعامل معها بشكل جيد.

ما هو التسامح؟

التسامح صفة من صفات الله، إنه أعلى شكل من أشكال الحب، إنه يحرر الشعور بالمتعة، ويجلب الأمان، ويضعف المشاعر السلبية، ويلغي الألم غير الضروري .. إنه يسمح للحب بالعودة إلى الوعي لديك .. التسامح هو سر السعادة.



ويقول فرانسيس باكون Francis Bacon :

"إن أحد أسرار الحياة الطويلة والرغيدة هو مسامحة كل إنسان على كل شيء في كل ليلة قبل الخلود إلى النوم"

One of the secrets of a long and fruitful life is to forgive"
everybody, for everything, every night before you go to bed"

إن جميع رسل الله وأنبيائه جاؤوا بالتسامح، وجميع الأديان تؤكد على قوة التسامح وفائدته .. ويعد أهم الممرات نحو الحرية والصحة المثلى.

قد تقول: "كل ذلك يبدو عظيماً، إلا أنه ليس من السهل في بعض الأحيان أن أسامح من سبب لي الكثير من الألم والأذى."

أنا أوافقك الرأي، إلا أن ثمن احتفاظك بالمشاعر السلبية هو أكبر بكثير مما تتصور .. لقد أقر مركز بحوث التسامح في جامعة ويسكنون منذ ثلاثين عاماً أن "التسامح هو علاج جيد لمرضى الاضطراب العقلي والمرضى العاطفيين من أي نوع، ولا تقل أهميته عن اكتشاف السلفا والبنسيلين في علاج الأمراض المعدية."

دعني أكون أكثر تحديداً:

من أين تأتي الأهمية الكبيرة للتسامح؟



تتأثر روحك سلباً بالكراهية، والغضب، والاستياء .. تعمل الروح على الوجه الأمثل مع الحب وعند التواصل مع الله .. روحك منفصلة تماماً عن الأنا وقيودها، فعندما تستسلم لمشاعر الغضب والعواطف السلبية، فأنت تمنع روحك من العمل على الوجه الأفضل، وهذا لوحده يمكن أن يكون السبب الرئيسي للتعاسة والمرض .. عندما تكون الروح متأثرة بالمشاعر السلبية، ستنقل هذا التأثير أوتوماتيكياً إلى القوى العقلية .. أنت تغذي عقلك بالأفكار السلبية، وكلما كررت سلوك التفكير السلبي، كلما أصبحت أقرب إلى ما تفكر به فعلاً .. أنت تحكم، وتلوم، وتنتقد الآخرين بسرعة وبشكل سلبي .. أفكارك هي التي تشكّل تقديرك لذاتك، والطريقة التي تشعر بها تجاه نفسك.

هذه الأفكار السلبية هي التي تشكّل صورتك الذاتية والطريقة التي تصور فيها نفسك،، وهذا ليس كل شيء: أفكارك تخلق انطباعاتك ومعتقداتك حول الأشياء والأشخاص، وأفكارك السلبية يمكن أن تكون سبب وحدتك وانعزاليتك، وفقدانك لأصدقائك، وكذلك فقدانك للفرص.



هل ترى، قوتك الروحية تؤثر على قوتك العقلية، وقوتك العقلية تنتقل بك إلى المستوى الثاني فتؤثر على قوتك العاطفية التي تفضي بك إلى مشاعر الوحدة والتعاسة والوحدة والغضب والضغط، مما يقودك إلى المستوى الرابع وهو التأثير على قوتك الجسمية .. في المستوى الجسماني يصبح جسمك معرضاً لأي نوع من أنواع الأمراض!

عندما تغضب من أحدهم يستثير دماغك استجابة هجومية : يولد جسمك المزيد من الأدرينالين، بينما يعلن جهازك العصبي الجاهزية القصوى لحمايتك، ويضخ قلبك المزيد من الدم، أما معدتك فتزيد من إفراز الحموض .. جسمك كله في حالة تأهب، هل فكرت ما هو التأثير الذي تتركه هذه الحالة عليك كفرد ؟

صدر تقرير عن كلية الصيدلة من جامعة كاليفورنيا يقول: "إن التفكير السلبي يمكن أن يسبب جميع أنواع الأمراض، اعتباراً من آلام الرأس البسيطة وحتى الشقيقة، ومن ضغط الدم المرتفع، وحتى النوبات القلبية، وليس انتهاء بالسرطان...

وهذا ليس كل شيء .. أنت تجذب إلى حياتك أفراداً وأشياء وظروفاً تتوافق مع طبيعتك .. أنت تجذب إلى حياتك أفراداً يماثلونك تماماً، فإذا كنت شخصاً غضوباً، ستجذب أفراداً غضوبين، وبذلك أنت في حالة تأهب دائم.

من جهة أخرى، أنت عندما تحمل مشاعر سلبية تجاه أحدهم وتحتفظ بها، تكون قد قررت الإبقاء على ذلك الشخص في حياتك، وترتبط به بحبل من الكراهية والغضب، وكلما ازداد تفكيرك بهذا الشخص، كلما أصبح هذا الحبل أقوى، وتعاظمت المشاعر السلبية التي تربطك به.



الآن، لدي سؤال لك: هل يستحق الأمر كل هذا؟ **هل يستحق أن تسجن نفسك في حالة من الضعف الروحي والجسدي والنفسي والعاطفي والعقل؟ هل يستحق الأمر أن تفقد قواك لأن أحداً ما أو شي ما يفترس دماغك؟ أنا متأكد أنك توافقني الرأي أن الأمر لا يستحق، لذلك قرر اليوم أن تتخلى عن مشاعرك السلبية، ولا تؤجل التسامح... افعل ذلك الآن!**



كيف تسامح؟

الخطوة الأولى .. هي أن تتفهم ما أسميه "عملية التسامح" .. يمثل المخطط التالي الصورة العامة للعملية:



إذن لنبحث في كل خطوة من عملية التسامح ..

الإدراك ..

في هذه المرحلة ستدرك ذلك الأذى العاطفي الذي سببه لك الآخر .. وربما يتولد لديك شعور بالغضب والحزن وحتى بالكراهية ولا يتم الشفاء إلا بمواجهة هذه العواطف السلبية وتفهمها بصدق.



اتخاذ القرار ..

في هذه المرحلة ستدرك أن لابد من حدوث التغيير، ولا مبرر للانتقام من الشخص الذي سبب لك الألم أو المشاعر السلبية.

ومن ثم تبدأ في اكتشاف التسامح كبديل، وتتخذ الخطوات الضرورية من أجل التسامح الكامل.

العمل ..

تعتبر هذه المرحلة قمة التسامح .. ستبدأ بالفصل بين الشخص وسلوكه الذي سبب لك الألم .. فأنت الآن أكثر انفتاحاً لكي تجد الأسباب والنوايا خلف هذا التصرف .. إنك تدرك أننا بشرٌ ونرتكب الأخطاء باستمرار ونطلب من الله المغفرة .. هل تتوقع أن يغفر الله لك إذا أنت لم تغفر؟ أنت الآن أكثر استعداداً للتسامح وإعطاء الحب والتعلم والمحافظة على ما تعلمت والتخلص من الألم كلياً.

الانفراج العاطفي ..



ستدرك في هذه المرحلة أن عملية التسامح ستعطيك شعوراً بالراحة والارتياح وربما تجعلك أكثر حساسية للاهتمام بالآخرين، وتكتشف هدفاً جديداً في الحياة، وستدرك تماماً أننا عندما نتسامح فإننا نشفي أنفسنا أولاً وقبل أن نشفي الآخرين، وستدرك بأن الحب هو الجواب ومن الأسهل لك أن تتسامح بدلاً من الاستمرار بالكراهية.



عمل ناقص ..

وبما أنك قد اجتزت عملية التسامح واكتشفت مدى الارتياح الذي يمكن أن يحققه، سأطرح عليك سؤالاً: هل لديك أي عمل ناقص مع شخص ما ؟ ربما كان هذا العمل هو مناقشة مع شخص ما لم تصل إلى نتيجة أو اتفاق .. أو ربما كنت تود أن تخبر



أمك أو أباك عن شعورك نحو موضوع ما ولكنك لم تفعل، وهكذا .. فإذا كنت مهتماً بإنجاز هذا العمل فسأخبرك بالطريقة التي تغلق الباب في وجه الأفكار السلبية التي يمكن أن تنشأ مستقبلاً ..

1. سجل الحالة وضع ملاحظات حول مشاعرك.
2. سامح ذلك الشخص.
3. خذ نفساً عميقاً وأغمض عينيك.
4. تخيل نفسك وأنت تتحدث مع ذلك الشخص بثقة تامة وإحساس طيب .. تخيل نفسك وأنت تقوم بهذا العمل الناقص بمرونة حتى تشعر أنت والشخص الآخر بأنكما استطعتما فهم بعضكما وأن الموضوع قد انتهى.
5. افتح عينيك واستدع ذلك الشخص من أجل وضع الترتيبات الضرورية للاجتماع، أو أنه الموضوع ببساطة على الهاتف .. اشكر هذا الشخص، وخذ نفساً عميقاً وستشعر بعظمة نفسك.



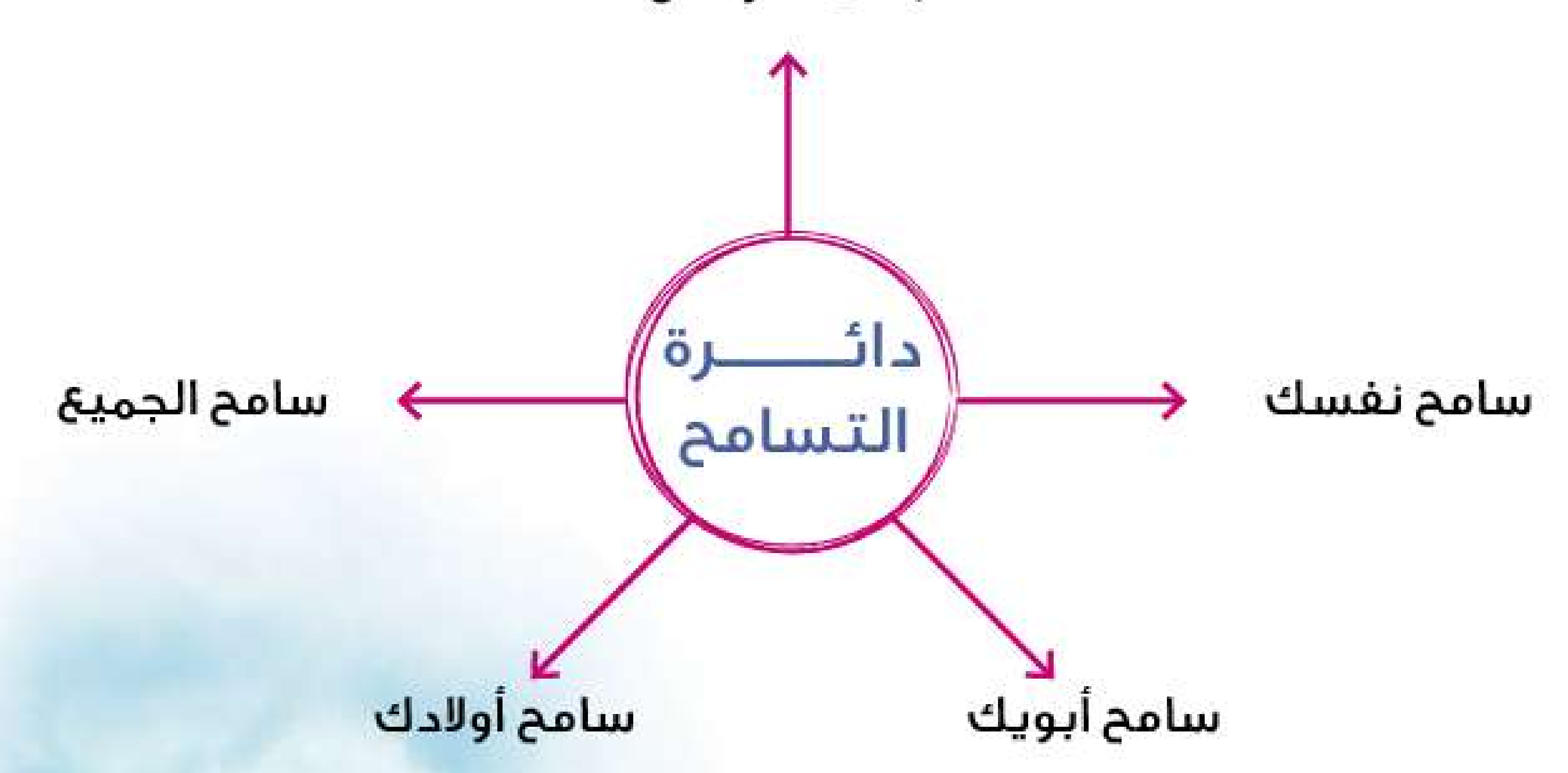
عندما أسمع كلمة مؤذية .. أو يواجهني تصرف فظ .. فسأذكر على الدوام .. أنني لست الشخص الوحيد .. الذي تلقى إساءة.. أو أهين أو أهمل ..

سأتذكر دوماً أن الله يريد أن أعرف أن التسامح .. هو القوة التي أطلقت الحرية لروحي ..



والآن سأقوم بتعريف «دائرة التسامح» التي ستساعدك لتسامح وتخرج من مشاعرك السلبية .. تتألف دائرة التسامح من ستة مسارات وفيما يلي المخطط الذي يبين العملية.

ا ـ التسامح (ا) ..



والآن سأناقش مسارات دائرة التسامح:

اطلب المغفرة من الله:

وهذه الخطوة هي طلب وعهد .. ستبدأ بطلب المغفرة من الله، معاهداً بالتسامح من الجميع وكل شيء، مهما كان تصرفهم معك .. ستعاهد الله بقلب مفتوح بحيث تبتعد عن إطلاق الأحكام والنقد وأن يغفر لك كما تغفر أنت للناس .. بعد هذه الخطوة ستكون محباً وأكثر تفهماً.



يجب أن تكون صلاتك لله تعالى بإحساس عميق وصلة كاملة .. اطلب منه السماح بإيمان حتى يستجيب لصلواتك ويسامحك على خطاياك، مهما كانت، لأن الله هو الرحمن الرحيم.

تذكر بأن الله يحبك أكثر ما يحبك أي شخص في هذا العالم وهو موجود دوماً بقربك ويفتح لك بابه.

الخطوة الثانية هي: سامح نفسك ..

نعم سـامح نفسـك! سـامح نفسـك عن كل ما فعلته فـي الماضي، وعاهد نفسـك أن تبتعـد منذ الآن عـن الخطـأ لتكـون بأفضـل صـورة.. تذكر أن الماضـي قـد انتهى لذلك تعلم منه وسـامح نفسك.

كيف ستسامح نفسك:

قل: أنا (اذكر اسمك) أسامح نفسي بخصوص (الحالة) .. ولقد تعلمت بأن (....).

مثال:

«أنا إبراهيم الفقي أسـامح نفسـي لأنني تشـاجرت مـع أختي .. لقد تعلمت كيف أحبها وأن أضبط نفسـي مهما كانت الظروف»..

هل وصلتك الفكرة؟ حسناً، باشر بهذه العملية بنفسك، بحيث تأخذ في كل مرة حالة حتى تنتهي منها جميعاً .. في هذه المرحلة ستكون على استعداد للخطوة الثالثة:

سامح أبويك ..

ليـس ضرورياً أن تخبرهم بذلك .. عليك فقط أن تسـامحهما عن كل خطأ تعتقد أنهما ارتكباه في يوم من الأيام .. تذكر أن آباءنا فعلوا ما بوسعهم، وبقدر درايتهم، وأحبونا أكثر من أي إنسان في الوجود.



قل: إنني أسامح والديَّ لأن (....) أو أسامح أبي / أمي لأنني (....) أحبكما.

فيما يلي مثال:

إنني أسامحك يا أبي لأنك ضربتني .. أعرف أنك تحبني، وأنا أحبك أيضاً .. بالنسبة لي لقد تعلمت أن أكون أباً مثالياً لأولادي وأن أساعد الناس من أجل تنشئة أطفال أصحاء من خلال الندوات التي أعقدها.

هل وصلت الفكرة؟ حسناً، باشر بالعملية واستعد للخطوة الرابعة:

سامح أولادك ..

يجب أن تقرأ هذه الفقرة حتى ولو لم يكن لديك أولاد، لتكون على استعداد عندما يصبح لديك أولاد ..



إذا كان لديك أولاد سامحهم الآن دون شروط .. سامحهم للعبث الذي أحدثوه في البيت، ولعدم كتابة الوظائف ولشجارهم مع بعضهم .. سامحهم الآن عن كل شيء وقل:

إنني أسامحكم (اذكر أسماء أولادك، كل على حدة) لأنني أحبكم.

فيما يلي مثال:

أسامحك يا نانسي عن كل ما فعلته .. لأنني أحبك.

أسامحك يا نرمين عن كل ما فعلته .. لأنني أحبك.

حسناً، والآن جاء دورك .. ابدأ: وسامح أولادك واغمرهم بحبك! والآن: سامح الجميع.

سامح الجميع ..

سامح أصدقاءك مهما كانت إساءتهم .. سامح مديرك، وزملاءك في العمل وكل من سبب لك الألم.

سامح ... سامح ... سامح أكثر ...

وتذكر أن ما حدث معك كان لسبب ولغاية ما .. لقد أعطتك خبراتك السابقة والسنوات الكثير من الحكمة التي يمكنك استخدامها لتكون الأفضل لنفسك ولأحبائك.

والآن ما هو شعورك؟ إنني على يقين أنك تحررت تماماً ومستعد لاستخدام طاقتك الفعالة باتجاه تحقيق أهداف حياتك ..

لقد أكملت دائرة التسامح ولم يبق إلا العودة للبداية.

وأخيراً:

اطلب من الله المغفرة:
وطالما أنك نفذت ما وعدتَ به وسامحت الجميع، فقد حان الوقت لكي تطلب مغفرة الله .. إنه يحب فيك هذه الخصلة ويعلم أنه لم يكن من السهل الخروج من هذه المشاعر .. ولهذا فإن الله يحبك ويسامحك على الدوام .. إنه إله عظيم.

وكما قال سيدنا محمد ﷺ :

«ما نقصت صدقة من مال، وما زاد الله عفواً إلا عزاً، وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله» رواه مسلم



الله يحبك ويحبني ويحب الجميع، أكثر من محبة البشر لبعضهم .. ولكن تذكر: عندما تطلب منه المغفرة عليك أن ترضيه وتكون معه أفضل إنسان.

عليك اليوم أن تقرر التخلص من العادات السلبية كالتدخين والمشروب .. فأنت تستحق شيئاً أفضل من ذلك .. اطلب من الله العون والهداية .. وسيكون معك دوماً.

لتكن المغفرة، منذ اليوم، أفضل رفيق لك، واجعل الله ضمن حياتك .. اشكره وسبحه كل يوم قبل نومك وعند استيقاظك صباحاً.. اشكر نعمته عليك قبل الطعام .. اشكره على نعمه عندما تشتري ثياباً جديدة .. صلِ دوماً ولتكن روحانياً ..

اعرف الله وستجد أن الأمور الأخرى ليست سوى تفاصيل.



قطع حبل اللاوعي ..

عندما نخفي عاطفة سلبية أساسية فإننا نبني حبلاً سيئاً مع الآخر وكلما فكرنا بهذه التجربة السلبية فإننا ندعم هذا الرباط ويصبح شعورنا أعمق .. ولكي نستطيع التغلب على الشعور السلبي سأقدم لك طريقة تبين كيفية قطع هذا الرباط مع الآخر .. تذكر كيف تحافظ على ما تعلمته وتتخلص من العاطفة السلبية ...؟؟

1. اختر مكاناً مريحاً بعيداً عن الإزعاج لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة .. خذ نفساً عميقاً من أنفك ثم أخرجه من فمك ببطء .. أغمض عينيك وركز على تنفسك واسترخِ بجسمك.

2. تخيل نفسك جالساً في مسرح، وفي الصف الأمامي تماماً.

3. تخيل أنك دعوت أنصارك .. إنهم الأشخاص الذين يحافظون عليك ويساعدونك بدون شرط .. ربما كانوا أعضاء في أسرتك أو أصدقاءك أو أي شخص تعتقد أن يقف إلى جانبك.

4. تخيل أنك دعوت شخصاً تربطك به كل هذه العواطف السلبية .. وأن هذا الشخص يقف على المسرح، ثم تصور الرباط الذي يجمعكما.



5. لاحظ مكان وجود الرباط: هل هو في القلب، أم في الصدر أم في الرأس .

6. تخيل أن لديك مقصاً .. اقطع هذا الرباط تماماً من نهايته الآن ومن مكان اتصاله بك .. راقب الشخص المتواجد على المسرح حتى يختفي تماماً.

7. اشكر أنصارك، خذ نفساً عميقاً ثم افتح عينيك.

8. اختبر نجاح هذه العملية .. تخيل أنك تجتمع مع الشخص ذاته ولاحظ مشاعرك .. اختبر ذلك في ثلاثة مجالات مختلفة .. إذا كانت المشاعر السلبية لا تزال ترافقك كرر العملية ثانية حتى تشعر بارتياح كلي.

استخدم هذه الطريقة مع كل شخص لديك الرغبة بالانفصال عنه.

إن قوة التسامح ستقودك إلى المرحلة التالية . وهي قوة الحب.



(٢) المحبة ..



قوة الحب

لقد دعوت اليوم لك .. وأعلم بأن الله قد سمعني
لقد أحسست الرد في قلبي .. لم أطلب لك
ثروة أو شهرة (أعلم بأن ذلك لا يهمك)
طلبت من الله ثروة تدوم طويلاً .. طلبت من تعالى
أن يكون إلى جانبك في بداية كل يوم جديد، وأن
يمنحك الصحة والبركة .. وأصدقاء يشاركونك طريقك ..
طلبت لك السعادة في الأمور كلها الصغيرة منها والكبيرة ..
كان دعائي بالدرجة الأولى .. من أجل
عنايته ومحبته



> «جوهر العظمة هو القدرة على اختيار الحب طريقاً للحياة»
> الدكتور إبراهيم الفقي

الحب هو الشافي العظيم حقاً، إنه الجواب على كل تحديات الحياة .. في كل مرة تمنح الحب، فإنك لا تسترده فقط بل تزيل العواطف السلبية وتتغلب على الخوف .. وكما جاء في The course in Miracles «حيث يذهب الخوف لا بد أن يأتي الحب، وحيث يظهر أحدهما يختفي الآخر» .

ولكن هل نحن فعلاً بحاجة إلى الحب؟ الجواب: «حتماً»: الحب هو بأهمية الهواء الذي نستنشقه، والطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه .. إنه مطلب من أجل حياة صحية ومتوازنة.

في عام 1950 اشتهر الدكتور موري بانكس Murray Banks بنظريته عن الحياة المتوازنة، والتي تقول: لكي نحصل على حياة متوازنة فإننا بحاجة إلى أربعة أشياء رئيسية:

1. أن نعيش.
2. أن نحب ويحبنا الآخرون.
3. أن نشعر بأهميتنا.
4. أن نمارس التنوع.



وكما تلاحظ، فإن حاجتنا إلى الحب تأتي مباشرة بعد حاجتنا إلى البقاء .. وقد تكون في بعض الأحيان أكثر أهمية من الحاجة إلى الحياة .. هل تصدق ذلك؟

هل سمعت عن أشخاص يعرضون حياتهم للخطر من أجل الحب؟ أو ربما عن أشخاص يجازفون بحياتهم لإنقاذ شخص ما لا يعرفونه، فقط للقيام بعمل محبة؟

رأيت في إحدى المرات برنامجاً على «قناة الاكتشـافات» يدعى «عمل من أجل المحبة» يتحدث البرنامج عن رجل في السـبعينات من عمره كان يمشـي على الشـاطئ .. الوقت هو الخامسـة صباحاً، وهناك رياح خفيفـة ولا يوجـد حوله أحد .. وبينما كان يسـير مسـتمتعاً سـمع فجأة صوتاً يصـرخ «النجدة» .. كان الصـوت قادمـاً مـن المحيـط .. وعندما نظـر رأى صبياً يصارع الموج على وشـك الغـرق .. وبدون تردد قفز الرجل خلف الصبي .. كان الماء بارداً جداً، والرجل مسـنٌ وضعيفٌ والأمواج شـديدة .. كاد الرجل يفقد السـيطرة. كان متعباً ولا يسـتطيع السـباحة أكثر من ذلك .. عندها لمح الصبي ثانية وهو يصارع ويصرخ.. في تلك اللحظة شـعر الرجل بأنه أكثر قوة .. صارت ذراعاه أقوى مما يتصور ومعنوياته أعلى وأصبحـت إرادتـه لإنقـاذ الصبي أقـوى وأقوى .. وأخيراً وصل واسـتطاع كلاهما أن يهـزم الأمواج العاتية والمياه الباردة وخلال نصف ساعة استطاعا الخروج من الماء.

عانق الصبي الرجل وقال: «لا أعرف كيف أشكرك لإنقاذك حياتي .. أنت سباح ماهر» .. كان الرجل يحاول التقاط أنفاسـه، نظر إلى الصبي وابتسـم قائلاً: «أنا لا أعرف السـباحة!!!» صعق الصبي: «لقد قفزت في تلـك الميـاه البـاردة والأمواج العالية وأنت لا تعرف كيف تسـبح !! لماذا فعلت ذلـك»؟ أجاب الرجل: «كي أنقـذ حياتـك.. لم أفكر بمهارات السـباحة .. كل ما أذكره أنني رأيتـك تغرق .. لقد طلبت العون من الله لأنقذ حياتك فقفزت في الماء واستطعت السباحة إلى حد ما... لقد نجانا الله جميعاً».



هل رأيت؟ إن الحب يمكن أن يكون أقوى من حب البقاء أحياناً، وهناك أناس مستعدون لعمل أي شيء في سبيل ذلك

من ناحية أخرى بعض الناس يقومون بأي شيء ليحصلوا على الحب .. هل سمعت مرة بأن أحدهم انتحر لأنه لا يشعر بمحبة أحد؟ أو امرأة أصبحت مدمنة لأن أحداً لا يهتم بها؟ أو رجلاً قام بالقتل بسبب فقدان الحب؟

هناك رجل ارتكب سلسلة من الجرائم فقتل أكثر من خمس عشرة امرأة على مدى السنوات الأربعين من عمره .. ثم ألقي القبض عليه وعند سؤاله عن سبب قتل أولئك النسوة قال: «إنهن يستحققن الموت!! كانت أمي تكرهني وقد قالت لي ذلك مراراً .. ولذلك فأنا أقتل كل امرأة أجد فيها ما يشبهها، ولو لم تلقوا القبض علي لقتلت المزيد !!».

إذا أردت برهاناً حياً عما يفعله الافتقار للحب، يمكنك زيارة عيادة أي طبيب والسؤال عن أسباب الكآبة والضغط النفسي والقلق وما شابه .. أو يمكنك زيارة السجن والسؤال عن سبب وجود معظم السجناء هناك.

إن الافتقار إلى الحب يمكن أن يسبب مشاعر الوحدة والكراهية والغضب والاكتئاب والسلوك السيئ .. إنه السبب الرئيس لضعف احترام الذات والعادات السلبية



مراهق بحاجة لحب وتسامح ..

عملت مرة مع مراهق .. وعندما زارني أول مرة كان عمره تسعة عشر عاماً .. وخلال الجلسة الأولى رفض الاعتراف بأن هناك شيئاً ما خطأ في شخصه ولا يدري فعلاً لماذا هو هنا!! انتهى الاجتماع بسرعة، معتقداً أنه لن يعود أبداً .. ولكنه أدهشني بعد أسبوعين عندما اتصل يطلب موعداً آخر .. بدأ زيارته الثانية قائلاً: «إنني بحاجة لمساعدتك .. إنني أفقد السيطرة على حياتي، وقد تورطت بالمخدرات من كافة الأنواع .. لقد تم اغتصابي عندما كنت في الخامسة .. والدي لم يكن يحبني. وقال لي ذلك مرات كثيرة .. إنه يلومني دوماً على كل شيء، وكذلك أمي لم تهتم بي أيضاً .. حتى أنها قالت لي أكثر من مرة بأنها كانت تتمنى لو كنت أنثى .. لا أحد يهتم بي، ولهذا عندما قدم لي أحد الأصدقاء المخدرات شعرت أني أصبحت في عالم آخر .. اعتقدت أني وجدت أخيراً شيئاً يخلصني من آلامي .. ومنذ ذلك الحين أصبحت مدمناً، وعندما لا أتعاطى المخدرات أشرب الكحول!! وفي العام الماضي جرى اغتصابي ثانية» .. كان يبكي وأنا أبكي معه .. ما أدهشني هو ما تفعله قوة الحب، وما يفعله فقدانه في الوقت نفسه..

بدأنا نعمل معاً، ليبدأ أولاً بعملية التسامح ويسامح الجميع وخاصة أبويه وبعد ذلك لتطوير حس القيمة الذاتية واحترام النفس.. ثم بدأنا بتغيير عقيدته وهويته السلبية ومعالجة موضوع الإدمان .. طلبت منه حضور محاضراتي عن احترام الذات والقوة الشخصية كجزء من المعالجة .. حمدت الله على النتائج التي حققناها فهو الآن يدرس العلوم الإنسانية في جامعة كونكورديا في مونتريال، وقد شارك بالعديد من النشاطات الرياضية، وأصبح لديه أصدقاء أكثر وأفضل ويعيش الحياة التي أرادها .. إنه يخبر قصته بفخر ليساعد الآخرين على تلافي الآفات والمخدرات والكحول ويوجههم إلى حياة أفضل .. قال لي آخر مرة رأيته فيها «يا دكتور سأصبح مثلك قريباً جداً وخلال خمس سنوات سأكون أفضل منك» ضحكنا وعانقني قبل أن يغادرني.





ماذا عنك أنت؟

هل أنت إنسان محب؟

هل تحب نفسك؟

هل تشعر بأنك محبوب من قبل أسرتك؟

ماذا عن والديك؟ هل تشعر بمحبتهما؟

إن الاعتراف بذلك يحتاج للشجاعة فعلاً .. بالنسبة لي لم أشعر أبداً بمحبة والديَّ!! هذا لا يعني أنهما كانا سيئين، الموضوع هو أنهما كانا يجهلان كيفية تنشئة ثمانية أطفال!! لقد تأذيت جسدياً وعقلياً ولم أسمع أبداً كلمة تشجيع .. لم يحضني أحدهما ليقول إنه يحبني .. كان لدي كل الأسباب لاكتساب كل أشكال العادات السيئة، ولكن بدلاً عن ذلك وظفت كل طاقاتي في الرياضة .. كنت أمارس التمارين بمعدل أربع ساعات يومياً .. كما حصلت على مدى سنوات عدة على بطولة مصر لكرة الطاولة.

اجتهدت بدراستي وحصلت على شهادة من معهد فندقي، تعلمت اللغات الإنكليزية والفرنسية والألمانية.. لم أركز على مشاكل أسرتي وفقدان الحب، وبدلاً عن ذلك ركزت على العمل لأكون بأفضل وجه من أجل نفسي وأسرتي ومن يحيط بي .. عندما سافرت اكتشفت وجود دورات تتعلق باحترام وحب الذات، اتبعت هاتين الدورتين دون تردد .. تعلمت كيف أحب نفسي والآخرين وخاصة والديَّ .. تعلمت كيف أسامح وأعطي بدون حدود .. تعلمت أن أكون إنساناً جديراً بالاهتمام مهما قال الآخرون عني أو فعلوا .. تعلمت كيف أحب.







ماذا عنك أنت؟

هل أنت إنسان محب؟

هل تحب نفسك؟

هل تشعر بأنك محبوب من قبل أسرتك؟

ماذا عن والديك؟ هل تشعر بمحبتهما؟

إن الاعتراف بذلك يحتاج للشجاعة فعلاً .. بالنسبة لي لم أشعر أبداً بمحبة والديَّ!! هذا لا يعني أنهما كانا سيئين، الموضوع هو أنهما كانا يجهلان كيفية تنشئة ثمانية أطفال!! لقد تأذيت جسدياً وعقلياً ولم أسمع أبداً كلمة تشجيع .. لم يحضني أحدهما ليقول إنه يحبني .. كان لدي كل الأسباب لاكتساب كل أشكال العادات السيئة، ولكن بدلاً عن ذلك وظفت كل طاقاتي في الرياضة .. كنت أمارس التمارين بمعدل أربع ساعات يومياً .. كما حصلت على مدى سنوات عدة على بطولة مصر لكرة الطاولة.

اجتهدت بدراستي وحصلت على شهادة من معهد فندقي، تعلمت اللغات الإنكليزية والفرنسية والألمانية.. لم أركز على مشاكل أسرتي وفقدان الحب، وبدلاً عن ذلك ركزت على العمل لأكون بأفضل وجه من أجل نفسي وأسرتي ومن يحيط بي .. عندما سافرت اكتشفت وجود دورات تتعلق باحترام وحب الذات، اتبعت هاتين الدورتين دون تردد .. تعلمت كيف أحب نفسي والآخرين وخاصة والديَّ .. تعلمت كيف أسامح وأعطي بدون حدود .. تعلمت أن أكون إنساناً جديراً بالاهتمام مهما قال الآخرون عني أو فعلوا .. تعلمت كيف أحب.



والآن سأشاطرك أهم درس في الحياة أؤمن به .. سأشاطرك قوة الحب.

أولاً .. دعني أقدم لك قانونين فعالين: الأول «قانون العقل»:

ينص هذا القانون على: «إن أي شيء تفكر فيه يتسع»

سأوجد لك سؤالاً: هل رغبت يوماً ما بشراء شيء .. سيارة على سبيل المثال .. ثم وجدت نفسك تراها في كل مكان؟ فعندما تدير جهاز التلفاز ترى السيارة وعندما تفتح الصحيفة ترى صورتها .. هذا هو قانون العقل، إنه يؤثر على تركيزك ويجعلك تلاحظ أشياء في محيطك أنت تفكر بها.

جاء في كتاب برايان تريسي Brian Tracy «القوانين العالمية للنجاح والإنجاز» والذي يعتبر أحد المراجع العالمية الرائدة حول النجاح الشخصي والعملي، ما يلي:

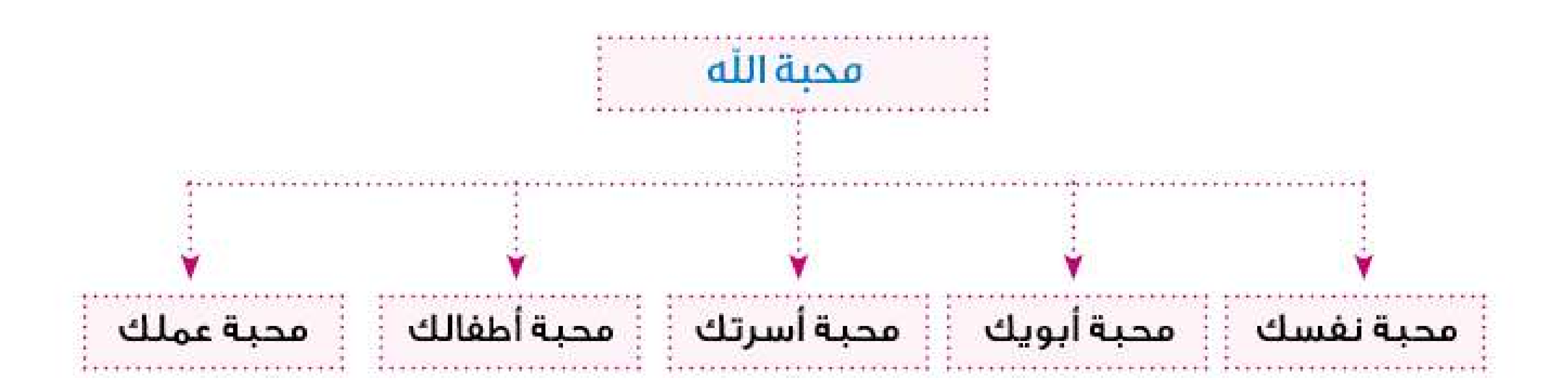
«الأفكار الموجودة في العقل تنتج ما يشابهها» .. وباختصار إذا فكرت بشيء ما فإنك سترى المزيد عنه .. وفي الحقيقة يمكنك استخدام قانون العقل لتبرمج نفسك وترى المزيد مما تختاره في حياتك .. تستطيع أن تبرمج عقلك لترى دليل محبة الآخرين لك وكلما احتفظت بتلك الفكرة في عقلك، كلما أصبحت أكثر قوة في أعماق عقلك الباطن .. وبعد فترة قصيرة تصبح لديك عادة، وهذا هو أساس القانون الثاني الذي سأعرفك به.

ينص قانون العادة على ما يلي «تتكون العادات من خلال التكرار» وهذا يعني إذا كررت حادثة ما مرة تلو الأخرى فإنها ستبرمج في عقلك الباطن وستصبح قادراً على القيام بها دون تفكير!! وفي الواقع فإن كل عاداتك تطورت بهذه الطريقة!! وبالتالي يمكنك أن تجعل الحب عادة .. وبما أن قانون العقل يسمح لك بأن ترى أكثر مما تفكر فإن ذلك يطور لديك أيضاً العادة .. وسأقوم الآن بتوسيع هذا المفهوم بإضافة «المشاعر» مما يعني أنك عندما تفكر بنفسك كإنسان محب فستشعر بمشاعر الحب حتى ولو لم تكن حقيقية! تذكر أن عقلك الباطن ليس بحاجة إلى سبب .. فهو يتصرف كما تطلب أنت منه.





والآن لنختبر دعامات الحب المطلق:





إن محبة الله هي عماد الحب المطلق إنها الرد على وجودنا والطريق الأوضح إلى حريتنا

الدكتور إبراهيم الفقي





الدعامة الأولى للحب المطلق هي محبة الله ..

يقول الدكتور ديباك شوبرا Deepak chopra في كتابه: «ابتكار الغنى»: «يجب أن تعرف الله أولاً، أما الأشياء الأخرى فهي ليست سوى تفاصيل.. الله هو الذي خلقك وأحبك دون شروط .. إنه الأول والأخير، لا شيء قبله ولا شيء بعده .. إنه القوة المطلقة، الرحمن الرحيم مهما كانت أعمالك ومهما ارتكبت من أخطاء، فإذا طلبت منه المغفرة بقلب خاشع فإنه سيسامحك ..

من الأحاديث القدسية عن سيدنا محمد ﷺ : «يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك ولا أبالي»

ماذا عنك أنت ؟

هل تحب الله ؟ أقصد هل تحبه فعلاً وبكل جوارحك ؟ إذا كان جوابك نعم .. فسأطرح عليك سؤالاً آخر.

ماذا فعلت مؤخراً لتثبت محبة الله ؟ متى شكرته آخر مرة من أعماق قلبك على نعمه التي وهبها لك ؟ متى كانت آخر مرة صليت فيها بمحبة وخشوع حتى أنك بكيت؟

أنت تعلم أننا جميعاً بحاجة إلى صلة قوية مع خالقنا .. ولا بد أن ندرك أننا مخلوقات روحانية لديها خبرة بشرية ولسنا بشراً لدينا خبرة روحانية.

كلنا بحاجة لوجود الله في حياتنا .. عندما ترى أحدهم لديه صعوبات كبيرة عليك أن تسأل عن علاقته بالله، وستكتشف بأن ارتباطه ضعيف وهذا سبب ضياعه.



اقترب أكثر من ربك ..



جاءني رجل في الأربعينات من عمره، خلال إحدى الندوات التي قدمتها عن القوة الشخصية، كان شاحباً ولديه مشاكل عصبية، وطرف وجهه الأيسر مشلولٌ .. جاء يطلب مساعدتي .. قال لي إنه يؤمن بالله، فسألته فيما إذا كانت صلته بربه قوية فأجاب «كانت صلتي قوية لفترة، ثم أصبحتُ مشوشاً ولذلك قررت التوقف عن الصلاة».. سألته متى توقف عن الصلاة، فأجاب أنه توقف منذ ثلاث سنوات .. وسرعان ما عرفت أنه أصيب بالشلل بعد أن قطع صلته بالله مباشرة.. سألني بسرعة «هل تعتقد حقاً أن ما أصابني كان بسبب انقطاعي عن الصلاة؟» أجبته: «ماذا تظن» فكر طويلاً وأومأ برأسه .. قلت له: «عد إلى ربك واطلب المغفرة، صل بكل جوارحك واطلب منه المساعدة وتوقع الشفاء، وبعد ذلك قابلني ثانية» .. اتبع الرجل ما قلته له وكانت المفاجأة بزوال الألم وعاد التناسق إلى وجهه .. وفي المرة التالية حين قابلته أتممنا المعالجة بالخط الزمني حيث شفي تماماً.

هل تجد صعوبة في تصديق ذلك! كم من مرة سمعت عن مريض بالسرطان أخبره الأطباء أنه سيموت خلال شهر ولكنه شفي تماماً بسبب قربه من خالقه .. إذا أردت أن تعرف أكثر عن قوة محبة الله والاعتقاد بمعجزاته، عليك أن تقرأ كتاب برني سيجل Bernie Siegel «الحب، والقوة والدواء» وستكتشف من طبيب يعمل في هذا المجال كل ما يتعلق بقوة محبة الله.

وكتاب (فلا تنسى الله) للكاتبة (ليلى الحلو) المغربية والتي شفيت من السرطان بعد العمرة.

في عام 1997 عانيت فجأة من مرض مؤلم في الجانب الأيسر من رأسي .. تم نقلت بسيارة إسعاف على وجه السرعة إلى مشفى مونتريال العام .. عندما فحصني الطبيب المناوب نقلني على الفور إلى وحدة العناية المشددة، وتم استدعاء أخصائي وأجريت لي خمسة اختبارات.. كانت الساعة الثانية صباحاً ولدي آلام مبرحة .. أعطوني مسكناً ولكن الألم استمر بقوة. وصل الطبيب الأخصائي واطلع على نتائج الاختبارات بما في ذلك التصوير بالرنين المغناطيسي بعد ذلك نظر إلى زوجتي أمل وقال: حياته في خطر فعلي..



وعلينا إجراء عملية لوقف النزف ولكن المشكلة هي أن تمدد الأوعية الدموية يقع في نقطة صعبة والوصول إليها سيعرض حياته أيضاً للخطر .. سألت آمال عن نسبة نجاح العملية الجراحية، أجاب الطبيب: «النسبة منخفضة جداً، ولكن بدون إجراء العملية سيكون الخطر أكبر وربما لا يمكن الانتظار لإجرائها خلال النهار».

خضعت لاختبارات أخرى وكانت إلى جانبي ممرضتان للاهتمام بي .. تقرر إجراء عملية في الدماغ حالما يصل الطبيب كارون Caron، وهو أفضل جراح للدماغ في كندا .. كان الطبيب كارون مشغولاً جداً وينتقل من عملية إلى أخرى .. والألم في رأسي يدمرني وفي الوقت نفسه كانت معدتي تؤلمني أيضاً، ونتيجة لهذه الآلام مجتمعة أصابتني نوبة قلبية .. الكل من حولي كان يركض وظننت بأنني سأموت .. في تلك اللحظة سألت الله: «يا إلهي أنت عالم بحالي، إذا كانت ساعتي قد حانت فلتكن سريعة لأنك أنت أعلم بما أنا فيه .. وإذا لم تحن ساعتي اشفِني وعلمني كيف أتقرب منك أكثر».

وبكيت فتراجع الألم، وخلال نصف ساعة استيقظت وقد زال تماماً .. شعرت أنني بصحة جيدة وقوي .. وقفت وصليت بكل جوارحي.. وعندما جاء الطبيب كارون ورآني، طلب إعادة الاختبارات .. وقد دهش الجميع عندما رأوا أن تمدد الأوعية قد زال، وتوقف النزيف! لقد سمع الله صلواتي وأنقذني وعلمني كيف أتقرب منه، وأشعر بآلام الآخرين لكي أقدم لهم المساعدة غير المشروطة.

لقد قضيت أفضل ستة أيام من حياتي في العناية المشددة .. كنت قريباً جداً من مرضى سرطان الدماغ، وجعلتهم يبتسمون فقد تعلمت الكثير عن قوة الحب ..

إن محبة الله والتقرب منه هما ذروة الطريق إلى السعادة سأقدم لك:

معادلة تساعدك في التقرب من الله :

1. عليك بالصلاة كل يوم في أوقاتها الخمس، بإيمان كامل وخشوع وحب.

2. احمد الله وسبحه يومياً على كل النعم التي منحك إياها .. اشكره قبل النوم وعندما تستيقظ، اشكره للثياب التي تشتريها والطعام الذي تأكله والماء الذي تشربه وكل شيء لديك.



جاء في القرآن الكريم «لئن شكرتم لأزيدنكم» .. فلنشكر في كل مناسبة الله الخالق الرحيم العظيم

3) كن معطاءً للفقراء والمحتاجين وسيكافئك الله أكثر مما تتصور .. امنح الآخرين كما تطلب أنت من الله وساعدهم كي تحصل على ما تريد وتحتاج .. بهذه الطريقة ستكون أقرب إلى ربك، إنه يحب المحسنين.

4) قم بزيارة بيوت الله، وصلِّ بكل جوارحك.

5) كن ودوداً مع الجميع وكل من تصادقه.

6) كن صادقاً في تعاملك مع الآخرين.

7) اكفل طفلاً فقيراً.

8) تخلص من عاداتك السلبية والهدامة، كالتدخين أو تناول الكحول أو الإدمان لأنها تؤذي جسمك وتجعلك تتصرف بطريقة تؤذي حياتك كلها.

إنها قائمة لا تنتهي، ويمكنك إضافة أي شيء يخطر ببالك ويجعلك أقرب إلى الله.



إن محبة الله تقود إلى الدعامة التالية من دعامات المحبة:

أحب نفسك ..



الدعامة الثانية من دعامات المحبة وهي أن تحب نفسك:

إن محبتك لله تساعدك على استخدام طاقتك الروحية بطريقة صحيحة ..
وبما أنك مخلوق الله وأنت تحبه، عليك أن تحب نعمه التي أنعم بها عليك.



سأوجه إليك بعض الأسئلة:

- ما هو شعورك بالنسبة لنفسك؟
- هل أنت راضٍ عن حالك الآن؟
- هل تقيِّم نفسك كإنسان ذكي ؟



«إن المعنى الكلي لوجودنا والرغبة في الوصول إلى الله هو أن نعمل لكي يحبنا الآخرون».

روث باروز Ruth Burrows



ليس من المهم ما حدث معك في الماضي .. المهم هو الآن .. لقد ولى الماضي ولكنك تستطيع استخدام خبراتك الماضية كي تساعدك مستقبلاً .. لا يوجد شيء اسمه الماضي السلبي: فالماضي هو عبارة عن مجموعة خبرات ونتائج، وإذا لم تتوفر لديك تلك الخبرات فستستمر في تكرار الخطأ نفسه .. ليس مهماً ما يقوله الناس عنك لأنه ليس صحيحاً فأنت مخلوق الله الذي خلقك في أحسن تكوين، إذن من هم أولئك الذين يقولون إنك سيئ أو ينعتونك كيفما اتفق؟

وكما القول المأثور: «ما تقوله عني ليس لي شأن به»

إذا عدنا إلى مقدمة الكتاب وقرأناها ثانية بقلب مفتوح وتذكرنا كم أنت قوي .. يمكننا القول: ربما كان تقييم بعض الناس لك بصورة سلبية صحيحاً، وربما دون قصد منهم .. فإذا قالت الأم لابنها في لحظة غضب «إنني أكرهك، لقد كان يوم مولدك أسوأ يوم في حياتي» هل تعتقد بأنها تعني ذلك حقاً؟ وإذا نظر أب إلى ابنته قائلاً «لقد ساءت الأمور منذ اللحظة التي ولدت فيها أنت فأل سيئ بالنسبة لي» .. هل تعتقد بأنه يعني ذلك حقاً؟ الجواب لا .. والسؤال الحقيقي هو لماذا يقول الناس مثل هذه الأشياء .. يقول علماء النفس عن هذا النوع من السلوك إنه يعبر عن الأوقات التي تكون فيها المعنويات منخفضة .. فعندما يمر أحد الوالدين بيوم سيئ ويضع ببساطة اللوم على أولاده فهو بذلك يخلق السبب الرئيسي لإخفاق أولاده في الحياة دون أن يدرك.

وبما أنك سامحت والديك وكل الناس الذين صادقتهم في الماضي، فقد حان الوقت لكي تتقدم وتدرك أنك فذ وقوي ومحب بكل الأحوال.



دعني أقدم لك بعض الأفكار الجيدة لكي تقبل وتحب نفسك دون شروط:

1. يجب أن تقبل ذاتك كما أنت، وتقبل ما أعطاك الله بكل وسيلة .. **بعض الناس يكرهون شيئاً ما لديهم .. شكل أنفهم أو آذانهم أو عيونهم وربما شعرهم .. لدرجة أنهم يتحاشون رؤية أنفسهم في المرآة .. إن أول شيء يجب أن تفعله هو أن تدون كل ما تكرهه من ذاتك.. والآن مزِّق تلك الورقة إلى قطع و ارم بها في القمامة .. ثم انظر إلى المرآة واعتذر من نفسك ومن كل جزء كنت تكرهه يوماً ما .. يبدو ذلك غريباً؟ ربما، ولكن هذا التمرين سيساعدك في التخلص من الطاقة السلبية التي تراكمت خلال تلك السنوات كلها.. ومهما كان شكلك، عليك أن تجعله دوماً بأفضل حال وأن ترتدي الأفضل وتتصرف بأحسن طريقة .. افعل ذلك وسجل ملاحظاتك عن تبدل شعورك تجاه نفسك.**

2. تمرين المرآة: **انظر إلى المرآة كل يوم وتحدث مع نفسك بطريقة جديدة بالحب وفيما يلي مثال:**

«إنني أعتذر منك يا إبراهيم عما قلته عنك، ولكني أريدك أن تعرف أنني أحبك فعلاً وأهتم بك وأحترمك.. إنك أفضل صديق لي وأنا أحبك»



.. هل وصلتك الفكرة؟ عليك فقط أن تتأكد من عدم وجود أي شخص حولك عندما تفعل ذلك. لأنهم سيعتقدون أنك فقدت عقلك!! في البداية ستجد الأمر غريباً .. ولكن تقديرك وحبك لنفسك سيصبح قوياً مع مرور الزمن ..

(3) تحديد الأهداف: إن أحد الأسباب الرئيسية لعدم تحديد الأهداف بالنسبة للبعض هو عدم حب الذات .. إنهم لا يشعرون بأنهم يستحقون الوصول إلى ما يريدون .. أما الأشخاص الذين يقدرون أنفسهم جيداً فإن لديهم أهدافاً واضحة لما يريدون وأين سيذهبون.. ولكي يكون تقديرك لنفسك صحيحاً لابد أن تبدأ الآن.. لا بد من العودة إلى قائمة أحلامك .. ومن المهم أن تعرف طريقك في الحياة، ولذلك عليك أن تقرر اليوم وتحدد أهدافك في الحياة.. ومع ذلك فأنت قوي وتستطيع أن تكون كما ترغب فعلاً.



(4) التأكيدات: ذكر كل من جاك كانفيليد Jack can Field ومارك فينسنت Mark Vincent في كتابهما The Aladdin Factor ما يلي «نحن نتلقى بصورة يومية 60.000 فكرة تحتاج للتوجيه» .. وتستطيع بواسطة التأكيد الموجب أن توجه أفكارك بالطريقة التي تريدها وفيما يلي الطريقة:

تأكيدات إيجابية :

- يجب أن يبدأ تأكيدك بكلمة «أنا».
- يجب أن يكون تأكيدك قصيراً وواضحاً.
- يجب أن يكون تأكيدك بالفعل المضارع.
- يجب أن يكون تأكيدك موجباً.
- لابد أن تكرر تأكيدك.



بهذه الطريقة تستطيع برمجة عقلك كما ترغب أن تكون .. مثال على ذلك:

أنا إنسان محب ..

إنني أقبل وأقدر نفسي دون شروط ..

إنني مؤمن بنفسي وقدرتي على النجاح ..

إنني أتقدم كل يوم وفي كل اتجاه ..

والآن دوِّن هذه التأكيدات .. اجعلها قصيرة وقوية، ثم ابدأ بقراءتها على التوالي .. اقرأ كل تأكيد بإحساس .. كرر التمرين .. اجعل من قراءة هذه التأكيدات عادة قبل النوم لكي تبرمج عقلك الباطن .. تذكر أن عقلك يقوم بالبناء على آخر حادثة، ولذلك ليكن آخر عمل تقوم به قبل النوم إيجابياً جداً وعندما تستيقظ صباحاً اقرأ هذه التأكيدات ثانية .. وبهذه الطريقة تخلق رابطاً بين عقلك الباطن ورسائلك.

احتفظ بهذه التأكيدات معك واقرأها كلما سنحت الفرصة.. لأن هذه العملية تزود عقلك بالطاقة، وبالتالي ستشعر بعظمة نفسك وسيكبر احترامك وحبك لذاتك أكثر من أي وقت مضى.



5 **وقت «لذاتي»:** ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أن أكون لبعض الوقت خلال اليوم مع نفسي فقط وأستمتع بذلك .. هذه اللحظات يجب أن تستخدمها وتقوم بأشياء لنفسك فقط.

مثلاً تستطيع في هذا الوقت أن تقرأ أو تستمتع بالمشي أو تأخذ حماماً دافئاً .. وربما تستفيد منه للقيام بعمل في الخارج أو الذهاب إلى السينما .. وبمرور الوقت ستعتاد القيام بأشياء تجد فيها المتعة .. إن فكرة تخصيص هذا الوقت هي من أفضل الأفكار لمحبة الذات .. لذلك ابدأ منذ اليوم بتخصيص بعض الوقت لنفسك فقط ودون انقطاع.

3 **وقت «لذاتي» وللتصور:** إنه الوقت الذي تخصصه لعقلك ليذهب إلى أي مكان تريده أنت .. تخيل نفسك وأنت تحقق وتعيش أحلامك .. لقد بحثنا هذه التقنية في فقرة «الفكرة» الواردة ضمن فصل قوة الغاية .. إن تصورك لنفسك وأنت تعيش تأكيداتك وتحقق أحلامك سيساعدك كثيراً، ليس فقط في تحقيق أحلامك ولكن بزيادة احترامك ومحبتك لنفسك ..



7 **أنجز واجباتك:** وهذا من أهم المبادئ لتحقيق احترامك ومحبتك لنفسك .. عندما تبدأ أي مشروع يجب أن تثابر عليه حتى تنتهي منه تماماً .. بهذه الطريقة ستشعر بثقة أكبر وستحب نفسك أكثر، وسترغب في إنجاز المزيد .. عندما لا يكمل أحدنا عملاً بدأه سيشعر بالذنب .. يقول علماء النفس عن هذه الحالة «تناذر الأعمال التي لم تنجز».



ولزيادة مستوى احترام ومحبة الذات عليك أن تكمل الأعمال التي بدأتها، مهما كانت سواء كانت قراءة كتاب أو كتابة تقرير أو الاتصال بصديق أو أن تقول لأولادك «أنا أحبكم» .. أو الذهاب لقضاء إجازة .. يجب أن تتكون لديك عادة إنجاز الأشياء التي تقررها .. وأن تحث نفسك لتنفذ ما تريد أن تفعله حالاً.

إذا لاحظت أنك تماطل، ضع ملاحظاتك حول أسباب المماطلة .. قسّم العمل إلى أعمال أصغر ولابد من المثابرة حتى ينتهي تماماً.

كما تلاحظ فإن فكرة محبتك لنفسك لا تعني أن تصبح أنانياً .. بل العكس إنها تعني المحبة والتسليم بنعمة الله العظيمة التي أنعمها عليك واستخدامها بأفضل طريقة.

عندما تحب نفسك وتقدرها، تستطيع أن تستخدم القوة التي منحك إياها الله بصورة كاملة .. وستتمكن من إنجاز أشياء أكثر، كما ستكون أكثر انفتاحاً على المحبة غير المشروطة للآخر، كما تستطيع الاستمرار على مسار القوة الشخصية، وفتح الطريق الذي يؤدي إلى:



محبة والديك ..

إلى والديّ مع حبي:

أنا بعض منكما وأنتما بعض مني .. سنبقى معاً إلى الأبد ..

حيث جعلتما قلبي حراً.. لقد قدمتما لي السلام الداخلي ..

والآن أريد منكما أن تعرفا .. بأن حبي لكما لن يتوقف أبداً ..

ابنكما : إبراهيم الفقي



عندما كتبت جودي رسـالة إلى أمها سـوزان كان عمرها عشـر سـنوات، سـلمتها الرسـالة بينما كانت الأم تحضر العشـاء للأسـرة. عندما غسلت سـوزان يديها وجلست لتقرأها وجدت أن الرسـالة عبارة عن بيان مالي وقائمة حساب:



مقابل مساعدتي في تنظيف البيت	10 دولار
مقابل قيامي بتنظيف غرفتي يومياً	5 دولار
القيام بقص العشب كل أسبوع	5 دولار
إخراج القمامة اسبوعياً	5 دولار
الاعتناء بأختي الصغيرة	3 دولار
القيام بنقل رسائل لك	2 دولار
مساعدتك بحمل المشتريات لدى البقال	1 دولار
الدراسة والحصول على علامات جيدة	10 دولار
المجموع	40 دولار

أرجو أن تسددي لي هذا المبلغ كل يوم اثنين من كل أسبوع وشكراً لتفهمك الموضوع.

نظرت سوزان إلى جودي والابتسامة ترتسم على وجهها دون أية كلمة، ثم أخذت قلماً وكتبت الرد وأعطته لها وطلبت منها أن تقرأه بصوت مرتفع ..



بدأت جودي بقراءة الرسالة:

حملتك في بطني تسعة أشهر بما في ذلك آلام التبدلات العقلية والنفسية والفيزيولوجية	... دولار
آلام الولادة ومعاناتها، فقد شارفت على الموت	... دولار
البقاء معظم الليل دون نوم، عندما كنت طفلة، لكي اعتني بك وأصلي لأجلك وأطعمك وأغني وأهدهد لك حتى تنامي	... دولار
لكل الدموع التي ذرفتها من أجلك خلال هذه السنوات	... دولار
لكل الألعاب والطعام والملابس والأدوية والعناية، بما في ذلك تبديل الفوط والاستحمام وتنظيف أنفك ووضع الضمادات	... دولار
المجموع	بدون مقابل

أرجو أن تتذكري أنني أحبك دوماً ومن كل قلبي ومهما حدث، أرجو أن تسامحيني إذا كنت قد سببت لك أي أذى لم أقصده ..

حب إلى الأبد، أمك.

أخذت جودي الرسالة التي كانت قد أعطتها لأمها، والدموع تملأ عينيها، وكتبت عليها شيئاً ثم أعادتها لها .. وفي أسفل الرسالة وجدت سوزان ثلاث كلمات: تم التسديد كاملاً.

بكت كلتاهما وتعانقتا .. قالت جودي «إنني أحبك يا أمي من كل قلبي.. كنت أحياناً أغضب منك لأنني كنت أشعر بعدم اهتمامك بي، ولكني أسامحك الآن وسأحبك على الدوام» .





كتب شيد هلمستلر Shade Helmestiler في كتابه «ماذا تقول عندما تخاطب نفسك» ما يلي: «لقد تلقينا أكثر من 18.000 رسالة سلبية من آبائنا منذ أن ولدنا وحتى أصبحنا في الثامنة عشرة» .. ويقول جاك كانفيلد Jack canfild في كتابه «احترام الذات وذروة الأداء»: إن برمجتنا المبكرة تأتي من آبائنا. ويضيف تاد جيمس Tad James في كتابه: «Time Line Therapy» إن أكثر من 90 % من قيمنا تتراكم لدينا قبل بلوغ السابعة من العمر، والآباء هم أول من يعلمنا القيم.

كل هذه الأقوال جيدة، ولكنها لا تعني أن آباءنا لا يحبوننا! بل تعني أنهم يحبوننا بالطريقة التي يعرفونها .. هل توافقني الرأي؟ لقد نشأتُ في أسرة مؤلفة من عشرة أفراد: أربع أخوات وثلاثة إخوة ووالداي .. أما والدي فقد تربى على يد والد قاس، وبالتالي كانت تربيتنا بنفس الطريقة! ولكنني أذكر جيداً أنه كان يستيقظ في الخامسة صباحاً ليهيئ لنا الإفطار والشطائر قبل أن نذهب إلى المدرسة.. كذلك أذكر عندما جاء إلى المدرسة وكاد يهاجم الأستاذ الذي ضربني بعنف وتسبب بإيذاء وجهي وجسمي.

كذلك أذكر عندما أخذني إلى المشفى في الثانية صباحاً بسبب آلام مبرحة في أذني .. بالإضافة إلى النفقات التي تكبدها لنحصل على تعليم جيد .. لقد كان معطاءً: فقد قام ببناء جامع بالإسكندرية، وكان كريماً مع الفقراء .. حتى أنه قدَّم في إحدى المرات معطفه المطري لرجل فقير وسار والطقس بارد بدون معطف .. ولكن أذكر من ناحية أخرى عندما كان يضربني بطريقة لا علاقة لها بالحب.

أما بالنسبة لأمي: التي فقدت أبويها قبل أن تبلغ الرابعة من العمر! إنني أذكر عندما كانت تعاقبني بدون سبب محدد .. كما كانت تشجع والدي على معاقبتي .. وفي إحدى المرات امتنعت عن الكلام معي لأكثر من شهر لذنب اقترفته .. ولكن من ناحية أخرى أعرف بأنها كانت تستيقظ كل ليلة لترضعني عندما كنت صغيراً، كما أذكرها وهي تبكي بشدة عندما أصابني جديري الماء .. كذلك عندما باعت بعض ما لديها من الذهب لتسدد النفقات الإضافية .. ماذا تسمي ذلك؟ نعم إنه الحب .. كلاهما كانا يحبان إخوتي وأخواتي بالإضافة لي، وكان اهتمامهما بنا بأفضل طريقة لديهما .. كنت أتمنى لو كان والدي لا يزال موجوداً الآن لأقول له: «يا أبي .. أعرف أنك تحبني بأفضل طريقة تعرفها إنني أسامحك وأحبك وسأصلي لأجلك دوماً» ..



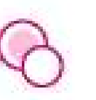


والآن ماذا عنك ؟

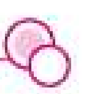
هل تشعر بأن أحدَ والديك أو كليهما يكرهانك؟



هل تشعر بأنهما سببا لك الأذى بطريقة أو أخرى؟



هل تلومهما لما يحدث معك في الحياة؟



ما هو شكل علاقتك مع أبويك؟



هل تحبهما فعلاً؟



أعرف أن من الصعب أحياناً الإجابة على مثل هذه الأسئلة! قابلت في إحدى المرات امرأة في الأربعينات من العمر في عيادتي بمدينة مونتريال .. سألتها كالعادة عن السبب الرئيسي لزيارتها العيادة .. أجابت «لدي أحاسيس سلبية كبيرة لا أستطيع البوح بها وهي تسبب لي إجهاداً .. بالإضافة إلى أنني لا أنام جيداً لقد أعطاني الطبيب بعض المهدئات وطلب مني مراجعتك» .. طرحت عليها بعض الأسئلة، وعندما سألتها عن علاقتها بأبويها أخذت تبكي وتقول «إنهما سبب كل آلامي .. لم أشعر بحبهما ولم ألق أي اهتمام منهما .. حتى أن أمي قالت لي بأنني سبب تعاستها وتتمنى أن أموت .. هربت ثلاث مرات لأتخلص منها .. كنت أكرهها من كل قلبي ولا أزال أكرهها رغم أنها توفيت العام الماضي!» قلت لها: «إنني أفهمك يا جوان، ولو تصرف والداي معي بنفس الطريقة لربما شعرت بمثل شعورك» .. كان هدفي الأول أن أقطع عليها أسلوبها السلبي، ولهذا سألتها ماذا تفعل في حياتها .. أجابت «أعمل موظفة استقبال في شركة للطباعة ولكنني أخشى أن يطردوني، لأنني غيرت مكان عملي ثلاث مرات مؤخراً».



سألتها عن الأشياء التي تحب أن تقوم بها .. قالت: «المشي والنجاح في العمل .. كما أحب أن أهتم بجسمي» .. وعندما تحدثت جوان عن النجاح بالعمل والاهتمام بجسمها بدت مصممة .. ثم سألتها إذا كان لديها ما هو جيد لتقوله عن أمها .. وبعد بضع دقائق من الصمت قالت: «حسنا كانت تهتم بنفسها، كما كانت نظيفة جداً وطباخة ماهرة».

سألتها فيما إذا شعرت، في فترة ما، بأن أمها تهتم بها؟ قالت: «نعم، لقد تعرضتُ لحادث .. فقد صدمتني سيارة، وبقيت في المستشفى شهرين .. بقيت أمي معي كل الوقت .. وفي الحقيقة بقيت في المستشفى خلال الأسبوع الأول ليل نهار» .. سألتها: «جوان، هل كان من واجبها أن تفعل ذلك؟» صمتت ثم أجابت: «لا لم يكن من واجبها» .. ثم سألتها لماذا بقيت أمها معها في المستشفى إذا لم يكن من واجبها .. صمتت طويلاً ثم قالت: «ولكن لماذا قالت لي إنها تكرهني؟» أجبتها: «في بعض الأحيان يقول لنا آباؤنا أشياء لا يقصدونها فعلاً».

بعد ذلك دخلنا في عملية التسامح واستطاعت جوان أن تتخلص من الماضي وتتمنى الخير لأمها .. وفجأة أخذت تبكي ثانية وتقول: «لقد افتقدتها .. وكنت دوماً أود أن أقول لها بأنني أحبها» .. قلت لها: «يمكنك فعل ذلك الآن .. لأنها ستشعر بذلك».. قالت بصوت مرتفع والدموع تملأ عينيها «إنني آسفة يا أمي لأنني كنت سبب آلامك .. أنا أحبك».

وفي اليوم التالي اتصلت لتشكرني لأنها أصبحت حرة واستطاعت أن تنام جيداً لأول مرة منذ خمس سنوات .. والمفاجأة أنها حلمت بأمها وهي تطلب أن تسامحها وأخبرتها بأنها تحبها .. وقالت لي: «الآن أصبحت علاقتي قوية مع أمي شكراً لك» ..

والآن أطلب منك أن تفعل الشيء ذاته! فإذا كان لديك أي شيء ضد أبويك عليك أن تسامحهما .. وأن تسير بنفس العملية التي علمتك إياها حول التسامح وتسامحهما تماماً عن كل ما حصل في الماضي .. بعد ذلك، إذا كانا قد رحلا عن الحياة، يجب أن تفكر بكل ما هو جيد عنهما، كما عليك أن تصلي وترسل الحب لهما .. وإذا كانا لا يزالان على قيد الحياة فاشكر ربك .. حاول دوماً أن تكون معهما وتحضنهما وتحبهما، وتقدر مشاعرك تجاههما .. فأنت الآن على استعداد لإتمام المسار على طريق القوة الشخصية.

إذا كان لديك مكان لتعيش فيه فأنت بنعمة ..
إذا كنت محبوباً فأنت بنعمة ..
وإذا امتلكت كليهما فأنت مبارك ..

قول مأثور من هاواي



محبة أسرتك ..

كان هناك توأمان، في العشرين من العمر، يسيران في الصحراء وأثناء الرحلة بدأ كل من مايكل وداني نقاشاً وخلال المناقشة قام مايكل بصفع داني صفعة قوية على وجهه جعلته ينزف من فمه .. ودون أن ينبس ببنت شفه كتب داني على الرمل العبارة التالية: «قام شقيقي التوأم مايكل اليوم بصفعي على وجهي مما جعلني أنزف».

تابعا السير حتى وجدا واحة وقررا الاستحمام بالماء البارد .. لم يكن داني يجيد السباحة فبدأ يغرق، ولكن مايكل أنقذه ودون تردد .. وعندما استرد داني أنفاسه من شدة الخوف والألم كتب على صخرة العبارة التالية: «اليوم قام شقيقي التوأم مايكل بإنقاذ حياتي».

نظر مايكل إليه بفضول قائلاً: «عندما صفعتك كتبت ذلك على الرمل، وعندما أنقذتك كتبت ذلك على الصخرة ماذا تقصد بذلك؟».

أجاب داني وهو يبتسم: «مايكل، عندما يؤذيك أخوك يجب أن تكتب ذلك على الرمل حتى تمحوه رياح التسامح والمحبة، ولكن عندما يحدث شيء عظيم فيجب أن تحفره على صخرة ذاكرة القلب .. بحيث لا يمكن أن يمحوها شيء».

نظر إلى مايكل وتابع قائلاً: «مهما حدث بيننا فإنني أسامحك وأحبك».

أجاب مايكل «هل تذكر يا داني ما قاله والدك لنا؟ كان يقول لنا إذا كان لديك مكان لتعيش فيه فأنت في نعمة، وإذا كنت محبوباً فأنت في نعمة، وإذا امتلكت كليهما فأنت مبارك .. إنني مبارك لأن لي أخاً مثلك» .. بعد ذلك عانق كل منهما الآخر وتابعا السير والحب يغمرهما.

هل سمعت في حياتك أحداً يقول «أنا أكره أخي» أو «لم أتكلم مع أختي منذ سنوات» أو «أمي تحب أخي أكثر مني. إنني أتمنى موته؟».

وكما تعلم فقد مررت بتجربة مماثلة .. كنت أشعر بأن إخوتي وأخواتي ليسوا إلا مصدراً للإزعاج! ولكن عندما كانت الحياة تشتد علي فهم ملاذي الوحيد .. ربما ستقول «أنت لا تعرف أخي! إنه أحقر إنسان على وجه الأرض» ربما لديك الأسباب الكافية لتشعر بهذه الطريقة .. ولكنك تعلم بأن شعورك تجاه أي شخص يعتمد على إدراكك لما يحدث بينكما .. لا بد إذن من الفصل دائماً بين الشخص وسلوكه، فالإنسان أكثر من سلوك.

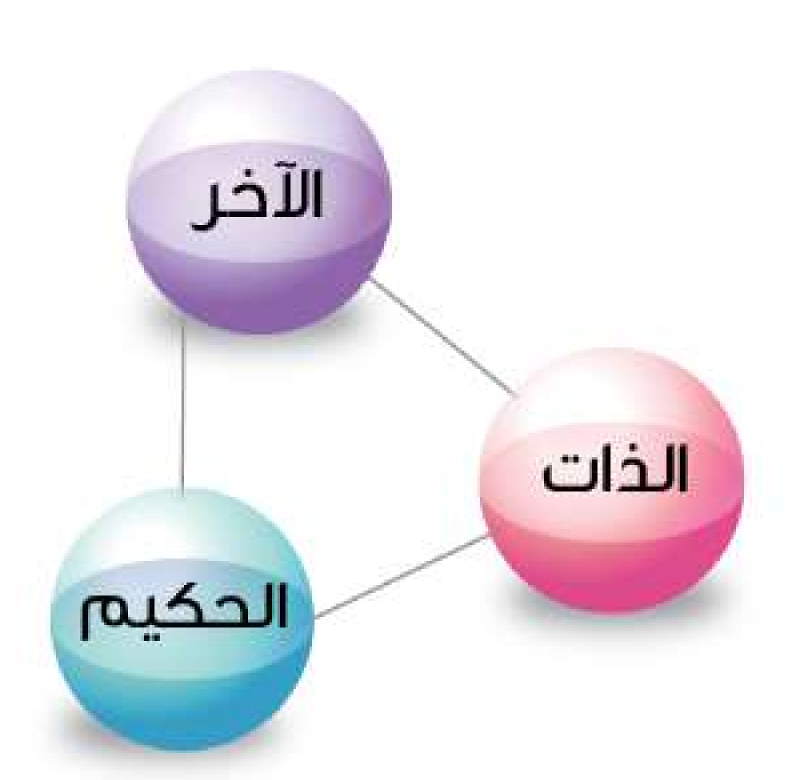


ولذلك يجب قبول الآخر كما هو والعمل بموجب رسالة السلوك

إن إدراكنا لحالة ما يقودنا أحياناً إلى الكثير من الصعوبات .. لذلك نحن بحاجة إلى مرونة أكبر في طريقة تواصلنا مع الآخرين حتى نستطيع السيطرة على إدراكنا الحسي.



وفيما يلي نموذج تستطيع استخدامه للسيطرة على إدراكك الحسي .. وهذا ما أدعوه المواقع الثلاثة:

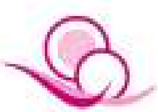


1. فكر بحالة ما، حدثت مع أحد أفراد الأسرة، وسببت لك مشاعر سلبية .. ثم خذ نفساً عميقاً وأغمض عينيك.
2. تخيل أن هذه الحالة تتكشف لك الآن.
3. راقب نفسك وأنت في هذه الحالة .. انظر إلى المشهد وهو يتكشف من وجهة نظرك فقط .. لاحظ مشاعرك.
4. والآن تخيل نفسك مكان الشخص الآخر ولاحظ سلوكك وردة فعلك من وجهة نظر ذلك الشخص وكأنك هو .. تخيل شعورك فيما لو كنت مكانه.
5. الآن تخيل أنك أصبحت رجلاً حكيماً يعرف كليكما دون أن ينحاز إلى أي طرف .. هذا الحكيم له مشاعر حيادية ومتوازنة .. انظر إلى هذه الحالة ثانية من وجهة نظر الحكيم.. لاحظ مشاعرك .. ثم افتح عينيك.

إن هذا التمرين سيساعدك على رؤية الحالة من ثلاث وجهات نظر مختلفة مما يمنحك على الفور المرونة لتسيطر على إدراكك الحسي.

بعد الانتهاء من هذا التمرين يجب أن تبدأ بعملية التسامح، ومن ثم التركيز على أهمية الأسرة .. لا بد أن تفكر بتعديل سلوكك واستخدام الخبرة التي اكتسبتها والمرونة التي طورتها .. والآن فكر بما هو جيد عنده/ عندها وأرسل لهما الحب. لقد حان الوقت لتبدأ بالخطوة الأولى وترفع سماعة الهاتف وتطلبه/ تطلبها: تذَّكر: إنك عندما تفعل ذلك فإنك ترضي الله عزوجل وتتعرض لرحمته وبركته.





وبهذه الطريقة ستكون في طريقك نحو محبة أولادك:

محبة أولادنا ..

«إن وجود الكهرباء في البيت أمر رائع بحيث نستطيع إنارة البيت كله.
ولكن أن يكون لنا أولاد فهو نعمة ونور من الله ينير قلوبنا ويحي أرواحنا»
«الدكتور إبراهيم الفقي»



قال كريم: «أنا واحد من أولاد سبعة في أسرتي .. في أحد الأيام كنت ألعب في باحة الدار الخلفية .. شعرت بالعطش، فدخلت إلى البيت لأشرب .. كان والدي قد عاد للتو من عمله ليتناول طعام الغذاء .. كان يجلس مع صديق له في العمل على طاولة في المطبخ .. كان هناك باب يفصل المطبخ عن حجرة المؤونة، ولم يكن والدي يعرف بوجودي هنا .. سأله صديقه «منذ زمن طويل وأنا أود أن أطرح عليك سؤالاً .. لديك سبعة أولاد .. أي ولد منهم تحبه أكثر من الآخرين؟» .. وطالما كنت أسترق السمع تمنيت أن يقول والدي بأنني الابن المفضل .. قال والدي «هذا أمر سهل، إن ابني أحمد الذي يبلغ من العمر اثني عشر عاماً مصاب الآن بالأنفلونزا وهو مريض جداً ولن يستطيع مغادرة المنزل قبل أسبوعين على الأقل ..



ولكنك سألتني عن طفلي المفضل .. إنها ابنتي فاطمة ذات الواحد والعشرين ربيعاً فقد تخلى عنها خطيبها، وهي الآن حزينة .. ولكن الحقيقة أنني أحب ابني محمد الذي يبلغ الثامنة عشر من العمر أكثر.. فقد نجح في الثانوية بمعدل 75 ٪ فقط ولم يتم قبوله في كلية الطب وسيعيد الامتحان في العام القادم .. أما قرة عيني فهي سميرة التي تبلغ اثني عشر عاماً .. إنها لا تستطيع تحديد الرياضة التي تحبها، على عكس صديقاتها اللواتي لهن اهتمامات محددة، مما يجعلها تشعر بالوحدة .. ولكنني أعتقد أن محبوبتي هي نانسي ذات السنتين خاصة وأن بزوغ أسنانها يؤلمها الآن وهي تبكي معظم الوقت ولا تستطيع أن تأكل.

تابع والدي حديثه عن كل واحد منا .. وأخيراً قاطعه صديقه قائلاً: «لقد سألتك عن ابنك المفضل، ولكنك ذكرتهم كلهم! من هو ابنك المفضل؟» أجاب والدي والابتسامة ترتسم على وجهه: «كلهم، وكل من هو بحاجة للاهتمام به، وخاصة في الأوقات العصيبة» .. ثم نظر إلى صديقه وقال: «عندما يكون لديك أولاد ستكتشف كم تحب كل واحد منهم ستقدم لهم الطعام حتى ولو أدى ذلك أن تنام وأنت جائع .. ستقدم لهم الماء ولو أدى ذلك أن تنام وأنت عطشان .. ومهما فعلوا أو قالوا لك فلن يحبهم أحد أكثر منك.. إن أولادي هم نور حياتي.

أن يكون لديك أولاد فهذه نعمة من الله .. والله يبارك من لديه أولاد وليرزق سبحانه من لا ولد له

بعض الناس يقدرون هذه النعمة ويقومون بتربية أولادهم على أفضل وجه .. ولكن البعض لا يبذل الجهد الكافي لتربية أولاده بصورة جيدة.



في إحدى ندواتي عن تربية الآباء الناجحة، سألت المشاركين عن أهم شيء في حياتهم .. أجاب رجل في الأربعينات من عمره: «إن أولادي هم أهم ما في حياتي» .. سألته: «هل تقضي معهم الكثير من الوقت؟» قال: «حسناً، ليس كثيراً لأنني مشغول بعملي».. إذن هذا رجل أهم شيء بالنسبة له هو أولاده، ومع ذلك يعترف بأنه لا يقضي معهم الكثير من الوقت وقد برر ذلك.

ماذا بالنسبة لك؟

هل تحب أولادك؟

هل تقضي معهم وقتاً كافياً ومفيداً؟

هل تعاملهم بمنتهى الاحترام؟

هل تعلمهم ليكونوا بأحسن حال وفي مجالات الحياة كافة؟

تقول جانس لونغ هاريس Janis long Harris في كتابها «ما هي الصفات المشتركة للآباء الصالحين»، «إن الأولاد البالغين، سواء كانوا سعداء أم لا، فهم حصيلة تربيتهم» .. كذلك جاء في كتاب دان ميلمان Dan Millman «السيطرة على الجسم والعقل»، بأن الأولاد لهم خمسة احتياجات رئيسية:

1. الأمان.
2. الحب.
3. الشعور بالثقة.
4. من يدافع عنهم (يحميهم).
5. الاكتساب.



وجاء في كتاب الحاجات النفسية للدكتور مصطفى أبو سعد: إن اكتمال شخصية الطفل تتم حين يوفر الوالدان لابنهما سبع احتياجات:

1. الأمن والطمأنينة.
2. الحب.
3. الاعتبار.
4. القبول.
5. المدح.
6. التأديب.
7. الإيمان والقيم.

عندما يشعر الأطفال بالأمان والحب، يكون احترامهم لذاتهم صحيحاً وثقتهم بنفسهم قوية، كما أنهم عندما يتم تشجيعهم لاستخدام قوتهم الخلاقة فسيشعرون بأنهم مختلفون واستثنائيون .. لقد جرى دفعهم للمشاركة بالنشاطات المختلفة وأصبح لحياتهم معنى .. وبهذه الطريقة يكبر الأولاد ولديهم شعور جيد عن أنفسهم وآبائهم، ويظهر ذلك في كل نواحي حياتهم.

ماذا يحدث عندما لا يشعر الأولاد بالحب؟

نلاحظ التبدل بقوة الحب في مصير عشرات الأطفال الذين ولدوا في يوغوسلافيا السابقة أثناء الصراع والحرب الأهلية خلال التسعينات، عندما قامت الجيوش بالسلب وأعمال العنف في البلاد، وتعرضت النساء للاغتصاب والحمل بأطفال لا يرغبن بهم.. معظم هؤلاء الأطفال كان مصيرهم دور الأيتام لتأمين احتياجاتهم الفيزيولوجية، وبالتالي أهملت احتياجاتهم العاطفية .. وعندما انتهت أعمال العنف وجاء الناس من بلدان أخرى لتبني هؤلاء الأطفال، فقد ذهلوا لما رأوه.. وعلى الرغم من أن هؤلاء الأطفال كانوا يحصلون على الطعام والملجأ والعناية الطبية إلا أنهم لم يكونوا أصحاء .. إنهم مرضى ويعانون من ضعف النمو، وقدراتهم الفيزيائية والعقلية ليست طبيعية .. كل ذلك بسبب فقدانهم الحب.

إن الحب ضروري لأولادنا ولنا كبشر ..وعندما يفتقد الأولاد الحب سيشعرون بالوحدة والضياع، كما أنهم سيقومون بسلوكيات سلبية وهدامة تظهر من خلال تصرفاتهم.



لنكن أكثر دقة .. هناك سبعة أمور يجب أن تتحاشاها عندما تربي أولادك:

1 عدم الاستماع لهم:

وهذا أمر شائع، كثيراً ما نسمع أولادنا يحتجون بأن آباءهم لا يستمعون لحاجاتهم ولا يتفهمون ما يريدون.

2 الانتقاد:

عندما تنتقد أولادك فأنت تجعلهم يشعرون بالدونية وعدم أهميتهم وبالضياع.

3 المقارنة:

لسوء الحظ، فإن معظم الآباء يجرون مقارنة بين أولادهم وأولاد الآخرين . سواء كانوا من الأسرة أو خارج نطاقها . ويفعلون ذلك بطريقة هدامة بحيث يشعر الأولاد أنهم أقل أهمية .. ويشعرون بأن آباءهم يرون أن الأولاد الآخرين أفضل منهم، وهذا يضعف احترامهم لأنفسهم بالإضافة إلى صورة هزيلة لذاتهم.

4 اللوم:

عندما يلوم أحد الأبوين أو كلاهما الأولاد لخطأ ما ارتكبوه، فإن هذا يجعلهم يشعرون بالذنب وبعدم جدارتهم وبالوحدة ..

5 السخرية:

غالباً ما يسخر الآباء من أولادهم بخصوص تصرفاتهم أو طموحاتهم .. على سبيل المثال: إذا قال ولد لأمه: «سأصبح يوماً ما طبيباً» فإن الأم يمكن أن تجيب بسخرية «متى، في هذه الحياة؟» إن السخرية يمكن أن تسبب شعوراً بعدم الثقة والجدارة وبالوحدة .. كما أنها يمكن أن تحطم الأحلام.

6 السيطرة:

يحاول الكثير من الآباء السيطرة على نشاطات أولادهم من كل النواحي .. فليس من حق الأولاد اختيار أو تقرير أي شيء في حياتهم .. إن هذا النوع من السيطرة يسبب للأطفال عدم الثقة بقدراتهم للقيام بأي شيء بأنفسهم.

7 التعميم:

وهذا يعني عندما يأخذ الآباء ناحية سلبية واحدة من تصرفات أولادهم ويقومون بتعميمها، بحيث أن كل شيء يقوم به الولد يتم وصمه بذلك السلوك السيئ .. مثلاً، إذا حصلت البنت على علامات سيئة في مادة الرياضيات فإن أبويها يعتبران أنها كسولة في المدرسة .. عندما يعمم الآباء فإن الأولاد يفقدون الاهتمام للقيام بأي شيء، لأن الأهل .. يعتبرونهم فاشلين.

وبالطبع فالقائمة تطول، ولكن أعتقد بأن الأشياء التي ذكرتها والتي يقوم بها الآباء في تعاملهم مع أولادهم هي من أكثر الأمور أذى لهؤلاء الأولاد.

مهارات لتحسين العلاقة مع الأبناء ..

والآن سوف أعرض عشرة أشياء أنت بحاجة لها أثناء تربية أولادك:

1 عبرْ لهم عن محبتك:

عبر لهم عن محبتك غير المشروطة، مهما حدث، ولا بد أن يعرفوا أن حبك لن يتغير مهما كانت الظروف أو الأحداث .

2 مدى قبولك لهم:

يجب أن تقبل أولادك على أنهم بشر استثنائيون ورائعون .. كما أنهم نعمة من الله .. ومسؤوليتهم تقع على عاتقك، ولكن لا تستطيع أن تمتلكهم.

3 احترم أولادك:

يجب أن تعاملهم بنفس درجة الاحترام التي تمنحها لأهم شخص في حياتك.

4 ثق بأولادك:

ثق بهم وعلمهم الثقة بالآخرين.



5 استمع لهم:

استمع لهم بصدق كي تفهمهم وعبر لهم عن اهتمامك. استمع لهم وركز انتباهك، دون تحيز، وبخالص الحب والاحترام.

6 شجعهم:

لا تفوت أي فرصة يمكن أن تقدم لهم فيها كلمة تشجيع، واجعلهم يشعرون بأنك مهتم بما يفعلون.

7 قدم لهم المديح:

يقول رائد علم النفس الحديث الدكتور وليام جيمس William James: «إن أعمق مبدأ لدى البشر هو السعي للحصول على التقدير» .. عندما تقدم المديح والتقدير لأولادك فإنهم سيشعرون بالثقة والأهمية، وهذا يساعدهم ليكونوا بأفضل وضع.

8 شاركهم حياتهم:

وهذا الأمر يمكن أن يكون أفضل شيء يفعله الآباء ليشعر الأولاد باهتمام آبائهم بهم وبما يفعلونه .. فهذا الأمر يشعرهم بأهميتهم .. وتزداد ثقتهم بأنفسهم، كما تزداد قوة علاقتهم بآبائهم.



9 تفهم أوضاعهم:

يعتبر التفهم أحد أهم العناصر للتواصل الجيد .. استمع لأولادك وابذل جهداً لتتفهم الأسباب الكامنة وراء تصرفاتهم، وبعد ذلك لابد من العمل معاً لحل المشكلة.

10 ثابر على نهجك:

وباختصار، عليك الاستمرار والقيام بجميع ما سبق بصبر ومحبة، إذا استطعت القيام بذلك فستكون عظيماً ومستعداً للاستمرار في هذا المسار نحو الجزء التالي من طريق القوة الشخصية وهو محبتك لعملك.

حب العمل ..

«إذا أحببت عملك .. فأنت لست بحاجة لأن تعمل من أجل أي إنسان بقية حياتك»

كونفوشيوس

أنا أكره عملي! كم من المرات سمعت الناس يرددون هذه العبارة؟ يقول جاك كانفيلد Jack Can field في كتابه «احترام الذات وقمة الأداء» بأن «من بين كل شخصين يوجد واحد لا يحب العمل الذي يقوم به .. وهؤلاء يفضلون القيام بعمل آخر أو في مكان آخر».. كما جاء في كتاب Les Brown «الحياة مع الانفعال» ما يلي: «أكثر من تسعين بالمائة من الناس يكرهون عملهم».

قرأت في مجلة المختار «Readers Digest» أن «أكثر من خمسين بالمائة من الناس لا يشعرون بالرغبة في الذهاب إلى العمل، ولو كان الخيار لهم فلن يذهبوا».

جاء في كتاب دينس ويتلي Denis Waitley «متعة الحياة» ما يلي: «يقضي البالغون معظم حياتهم بالعمل والتفكير به والحديث عنه، كما يقضون معظم الوقت في مكاتبهم أكثر من بيوتهم .. ولكن أغلبنا يجد عمله مملاً لا تجديد فيه. لكنه أمر لابد منه في الحياة كالموت والضرائب».. يبدو ذلك غريباً، أليس كذلك؟



خلال إحدى ندواتي عن القوة الذاتية قالت إحدى النساء: «إن المتعة الوحيدة التي أحصل عليها من عملي هي في الساعة الخامسة عندما يحين وقت الانصراف»! وذكر أحد الرجال: «إن أفضل وقت بالنسبة لي في العمل هو عندما أحصل على شيك بمستحقاتي!» وقال موظف آخر «كيف يمكن أن أحب عملي؟ إنه ممل ولا أشعر بالارتياح» .. وأكثر ما أدهشني هو ما قاله أحد المدراء التنفيذيين الذي يرأس أكثر من مئتي موظف بالإضافة لميزانية تبلغ خمسة ملايين دولار: «كنت أحب عملي ولكنني الآن لا أشعر بأي حافز للذهاب إلى العمل، كما انخفض إنتاجي عما كان عليه».

من ناحية أخرى، أظهرت الأبحاث التي أجريت في اليابان بأن العمال اليابانيين، بشكل عام، سعداء وأصحاء ولديهم ما يحثهم ويدفعهم تجاه شركاتهم وهذا ما يفسر الإنتاجية العالية التي ساعدت اليابان لتصبح سريعاً من الدول الرائدة بالعالم في مجالات كثيرة.

ماذا عنك؟

- هل تحب عملك؟
- هل تشعر بالنشاط صباحاً لأنك ذاهب للعمل؟
- هل تشعر أنك منتج؟



من خلال خبرتي وجدت أن الناس يجتازون أربع مراحل خلال فترة عملهم:

١. الجذب:

وهذه هي المرحلة عندما تباشر عملاً جديداً وتشعر بالحماس والحافز للعطاء .. وتكون إنتاجيتك عالية وتفكيرك عملياً.

٢. التقدير:

فتنتقل من حالة الجذب، حيث تكون العواطف في أوجها، إلى شعور أكثر نضجاً .. إنها المرحلة التي تستطيع فيها تقدير عملك والفرص المتاحة.

٣. التآلف:

وهي المرحلة عندما تألف كل شيء وتشعر بالارتياح عند أداء المهام المطلوبة .. وتعتبر هذه المرحلة نقطة التحول بالنسبة لمعظم الموظفين لأنهم اعتادوا كل شيء وأصبح لديهم مجالٌ مريحٌ .. إنها أيضاً المرحلة التي تصبح فيها الأمور أمراً مفروغاً منه.

٤. الملل:

ونظراً لطبيعة العمل الرتيبة، فإنك تشعر بالملل ويتكون لديك شعور سلبي تجاه عملك.



اجتنب سبعاً ..

كيف يمكنك الاستمرار في مرحلة الجذب والاستمتاع:

لنبدأ أولاً بتجنب الأشياء التي تسبب فقدان الحماس والمتعة:

1. ابتعد عن الأشخاص السلبيين، الذين لا يرون في عملهم وإداراتهم سوى الأشياء السلبية.
2. لا تحمل مشاكل بيتك إلى مكان عملك.
3. تجنب التفكير السلبي والمزاج السيئ.
4. تجنب المماطلة.
5. لا تتوقع حدوث أشياء سيئة.
6. لا تمضِ وقتك في العمل لمجرد قضاء الوقت من دون إنتاج.
7. لا تسمح بإهمال صحتك وشؤون أسرتك على حساب العمل.

إذا تجنبت السلوكيات التي تفقد الناس اهتمامهم بالعمل، يمكنك المباشرة بالتركيز على الأمور التي تجعلك تستمتع بكل دقيقة أثناء العمل.

عشر تجعلك محباً لعملك ..

وفيما يلي عشرة طرق تساعدك لتكون سعيداً في عملك:

1. مصادقة أشخاص إيجابيين ولديهم الحماس.



2. خصص بعض الوقت لأسرتك واقضِ معهم وقتاً ممتعاً.
3. خصص بعض الوقت لصحتك: مارس المشي والهرولة، أو اذهب إلى النادي من أجل صحة أفضل، تخلص من الضغوط واجتمع بمن يهتم بصحته.
4. خصص بعض الوقت لعقلك: وسواء كنت تفضل التأمل الذاتي أو الاسترخاء أو أي تمرين نفسي آخر، عليك أن تدرب عقلك على الأفكار الصحية والإيجابية.
5. خصص بعض الوقت لتطوير نفسك: اقرأ لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة يومياً، واستمع لأشرطة التسجيل (وخاصة في الوقت الضائع الذي تقضيه في السيارة)، شاهد الأفلام الممتعة، واحضر ندوة واحدة في الشهر على الأقل ترتبط بمجال عملك أو حول تطوير ذاتك.
6. ركز طاقتك أثناء عملك على تحقيق أهدافك.
7. طور «عادة الإلحاح» ونفذ الأشياء الآن .. وإذا وجدت نفسك متردداً اسأل نفسك عن السبب، ثم استبعده ونفذ العمل.
8. دوِّن كل ما هو جيد .. بخصوص عملك واقرأ القائمة لنفسك يومياً.
9. تصور نفسك وأنت تحقق أهدافك لكي تصل إلى أعلى مرتبة في شركتك.
10. التأكيد: تحدث لنفسك بصورة إيجابية، افعل ذلك بإحساس يومياً.



فإذا كنت لا تزال تشعر بأن عملك ليس مرضياً، لا بد إذن أن تتحرك .. قم بتحضير سيرتك الذاتية، وابدأ البحث عن عمل آخر.. ولكن يجب أن تستمر بتقديم أفضل ما لديك في عملك الحالي حتى تتركه لأنه لا بد من الحفاظ على علاقات جيدة.

لقد كنت أحلم، منذ كان عمري ست سنوات، أن أصبح مديراً عاماً لفندق خمس نجوم في بلد أجنبي .. ولهذا درست وسافرت وعملت ليل نهار حتى حققت هدفي .. لقد استمتعت بكل دقيقة عمل وحققت نجاحاً كبيراً، ثم بدأت أشعر أنني فقدت شيئاً من سعادتي السابقة، وانخفض إنتاجي، وأدركت أنني أقضي ساعات في العمل دون إنتاج فعلي.

بعد ذلك قررت تغيير عملي ليس بالانتقال إلى فندق آخر، بل بتغيير مهنتي كلياً.

وكما هو الحال دوماً، فقد واجهتُ الانتقادات من كل المحيطين بي، ولكنني كنت مصمماً على التغيير، لذلك درست كل ما وجدته بخصوص التطوير الذاتي والسلوك البشري .. وكتبت أول كتاب لي، والذي كان الأكثر رواجاً، وبدأت أعلم مهاراتي للآخرين.. كنت أسافر أحياناً بالسيارة لمدة أربع ساعات لتقديم ندوة لشخصين فقط! ومع ذلك لم أتراجع .. واستمريت حتى وصلت لأهدافي .. أدركت أن مشيئة الله هي الأفضل لي، لقد أصبحت متحدثاً عالمياً لأساعد الناس وأوجههم نحو السعادة وباتجاه ربهم، لكي يعيشوا ويستفيدوا من القدرات التي منحهم إياها للانطلاق نحو النجاح المطلق .. إنني الآن أكثر سعادة من قبل وقد اتخذت قراراً واعياً لأعيش حياة متوازنة، بعيدة عن العادات السلبية ومليئة بالحب والتسامح.

ولهذا فإن حبك لعملك هو جزء هام من عملية القوة الشخصية .. فلا تضيع دقيقة واحدة من حياتك بالتفكير بطريقة سلبية تجاه عملك مهما كلف الأمر .. وفوق كل هذا تذكّر أن الله أكرمك بعمل يساعدك في معيشتك وشراء احتياجاتك.

ولا بد أن تعدد وتشكر على الدوام نعم الله عليك، وأن تتبنى مواقف صحيحة وتهيئ نفسك للمهمة التالية.

إذا فعلت ذلك فستكون مستعداً للاستمرار بمسارك نحو القوة الشخصية وافتح الباب لمحبة الجميع.





محبة الجميع ..

«لقد حكمتُ عليه، ولعنته وكرهته .. حتى رأيته في أحد الأيام يصلي ولكنني دهشت عندما عرفت أنه يصلي من أجلي»

د. إبراهيم الفقي

عن النبي : (أن رجلاً زار له في قرية أخرى فأرصد الله على مدرجته ملكاً فلما أتى عليه قال: أين تريد؟ قال: أريد خاً لي في هذه القرية، قال: هل لك عليه من نعمة تربها عليه؟ قال: لا غير أني أحببته في الله تعالى. قال: فإني رسول الله إليك بأن الله قد أحبك كما أحببته فيه). (حديث صحيح)



عندما بدأتُ بدراسة الطاقة وأنظمة خطوطها، قال لي أستاذي بأنني يجب أن أسامح الجميع حتى أحتفظ بالطاقة، وأن أقبل الناس على حالهم .. قلت له «أعرف بأن التسامح ضروري ولكن كيف لي أن أحب الجميع؟ فهذا أمر ليس سهلاً» .. ابتسم وقال: «كل الأشياء تكون صعبة قبل أن تصبح سهلة وكل شيء يستحق أن تحصل عليه يستحق أن تعمله» .. ما قاله الأستاذ جعلني أفكر طوال الليل .. وفي اليوم التالي طلبت منه أن يعطيني أفكاراً محددة كيف يمكن أن أحب الجميع .. قال لي: «إنني سعيد لأنك تبحث عن طرق لتكون بأحسن حال .. هل تريد أن تكون موضع تقدير واحترام ومحبوباً من الآخرين؟» قلت «طبعاً» فسألني فيما إذا كنت أعرف قوانين العودة والعقل والتجاذب.

عندما أجبت بنعم، طلب مني أن أخبره عن كل واحد من هذه القوانين:

«إن قانون العودة هو أن ما يذهب بصورة دائرية يعود بنفس الطريقة وما يذهب إلى الأعلى يعود إلى الأسفل .. أما قانون العقل فهو أن كل ما تفكر به يتسع بحيث تستطيع أن ترى تفاصيله، وأخيراً قانون التجاذب وهو أن عقلك عبارة عن مغناطيس يجذب الناس والأشياء والحالات المتشابهة»

ابتسم أستاذي وقال «الآن توفرت لديك كل الأسباب التي تدعوك لحب الجميع».

وقد بدأت في ذلك اليوم بحثي الخاص حول كيفية محبة الجميع على النحو التالي:

أشياء يجب تجنبها:

١. تجنب تقديم النصح للآخرين:

هل يبدو ذلك غريباً؟ دعني أوضح لك .. إن تقديم النصح هو أسهل شيء يمكن أن تفعله، ولكن نصيحتك تستند إلى معتقداتك وقيمك وبرمجتك الشخصية، والتي لا يمكن أن تنطبق أبداً على الشخص الآخر .. وبدل تقديم النصح، ساعد الآخرين في توسيع آفاقهم.. ساعدهم ليروا الأشياء من وجهات نظر مختلفة.

وبهذه الطريقة تساعدهم في إيجاد الأجوبة التي تستند إلى قيمهم ومعتقداتهم، مما يجعل الحل أكثر فاعلية .. كتب الدكتور نورمان فينست بيل Normen Vincent peeel في كتابه «قوة التفكير الإيجابي» ما يلي: «كل مشكلة تتضمن بذور الحل».





٢. تجنب الاستخفاف بالناس:

يحدث هذا الأمر عادة مع من تعرفهم وتألفهم وبما أنهم حولـك دومـاً فإنك تعاملهـم بطريقة تجعلهـم ينفرون منـك .. بعـد ذلك سـتندم لأنـك فقدتهـم .. ولهذا فإن من الضروري الاستمرار بمعاملة الناس بمنتهى الاحترام والحب.

٣ـ تجنب الحديث السيئ عن الآخرين:

تحـدث دوماً بصورة جيدة عن الآخرين، أو ببسـاطة اصمت ولا تقل شيئاً.

٤ـ تجنب رفع صوتك للتعبير عن وجهة نظرك:

حافـظ علـى هدوئك وانقل وجهة نظرك بمحبـة .. من الطبيعي جداً أن تختلف بالرأي مع الآخر، ولكن إذا رفعت صوتك فلن يكون تفكيرك بوضع جيد تسـتطيع فيه التواصل وسـيتمكن الآخر من الدفاع عن نفسه وستضيع الفكرة التي تدافع عنها بسبب غضبك.

عندما تتعلم الأمور التي يجب تجنبها، لابد من تعلم الأشياء التي يجب القيام بها.

أشياء يجب القيام بها:

1. كن ودوداً ودمثاً مع الجميع.
2. كن مخلصاً دون أن تكون لديك جداول أعمال خفية.
3. حاول أن تجد الأمور الإيجابية لدى الآخرين وركز عليها.
4. كن الكتف الذي يمكن الاستناد إليه في أوقات الشدة.
5. تفهم احتياجات الآخرين.





6. لتكن كريماً بالوقت والمال عند الحاجة.
7. كن لطيفاً واغفر بسرعة.
8. امتدح الآخرين عندما تسنح الفرصة.
9. كن البادئ بالمصالحة في حال حدوث سوء تفاهم.
10. حاول أن تجد دوماً ما هو مشترك ويمكن تقاسمه.

وأخيراً تصرف بمرح مع من حولك ..

وكما يقول كونفو شيوس «إن أقصر مسافة بين اثنين هي الضحك»

أنت تعلم أن كل إنسان يستحق المحبة والاهتمام .. لقد نشأ معظمنا مفتقداً للحب .. وهذا سبب إضافي حتى نحب ونهتم ببعضنا البعض ..

عندما نحب فإننا، بالإضافة إلى حصولنا على حب أكثر، نجعل من عالمنا مكاناً أفضل





والآن سأعطيك تمريناً:

1. فكر في شخص ما لا تحبه لأي سبب.
2. سامحه على الفور.
3. فكر بصفة جيدة لدى هذا الشخص.
4. امنحه الحب وأرسل له دعاءً صالحاً.

هذا كل ما في الأمر.

ابدأ منذ اليوم وامنح الحب لكل من تصادفه سواء كنت تعرفه أم لا .. ابتسم للناس وقل: «من فضلك» واشكرهم .. حاول استيعاب احتياجاتهم بقلب مفتوح .. إذا فعلت ذلك فسيكون لك أصدقاء وحب أكثر مما تتصور .. وستجد أن بوابة القوة الشخصية مفتوحة لك على مصراعيها من أجل الخطوة التالية لقوة الحب وهي الكنز الذهبي: **العطاء**

«لا أدري كم سأعيش، ولكن أرجو يا ربي .. أن أمنح أحدهم الراحة سواء بابتسامة أو إيماءة أو كلمة أو عمل طيب .. وأن أفعل ما أستطيعه لتسهيل أمور أخي الإنسان .. أريد فقط القيام بدوري لإنقاذ قلب متعب وحزين .. وأن أبدّل تجهم الناس إلى ابتسامة مرة أخرى .. عندها سيكون لحياتي معنى ..

ليس من المهم كم سأعيش إذا استطعت ... أن أعطي ... وأعطي ... وأعطي

Quick Inspiration





قوة الحب

(٣) قوة العطاء ..

« إن أفضل وأجمل الأشياء في العالم لا يمكن رؤيتها أو لمسها .. بل تشعر بها في قلبك»

«هيلين كيلر»

في ساعة متأخرة من الليل تعرض تشارلز أوهارا، البالغ من العمر سبعين عاماً، لحادث سيارة .. .. تم إسعافه إلى المستشفى حيث أجريت له عملية جراحية لإنقاذ حياته .. .. وعندما أفاق وجد الطبيب والممرضة إلى جانبه .. لم يكن تشارلز يعلم أين هو أو ماذا حدث .. كل ما يذكره هو أن الوقت كان مساءً وهو يعبر الشارع ليذهب إلى المخزن لشراء الحليب، وفجأة جاءت سيارة مسرعة نحوه .. تذكر أنه ليس بالإمكان تفادي السيارة، وبعد ذلك أصبح كل شيء شاحباً .. نظر إلى الطبيب وسأله «أين أنا ؟ وماذا حدث؟» أجاب الطبيب «لقد نقلتك سيارة الإسعاف إلى هنا بعد الحادثة يا سيد أوهارا .. كنت تنزف بشدة وقد أجرينا لك عملية لننقذ حياتك».



أومأ تشارلز برأسه تابع الطبيب بصوت رقيق «لقد فقدت رجليك وساعدك الأيسر يا سيد أوهارا ولم يبق لديك سوى إصبع واحد وإبهام اليد اليمنى .. بكى تشارلز بشدة وقال: «يا إلهي، إنني طاعن في السن وضعيف، والآن أصبحت مقعداً تماماً كيف سأعيش وأنا على هذا الحال؟ كان يجب أن أموت!» قال الطبيب «أود أن أؤكد لك يا سيد أوهارا أن الله قدر لك ذلك وستكتشف أن ما حدث هو هبة منه».



بعد مرور حوالي شهر حان الوقت ليغادر تشارلز المستشفى. اصطحبه إلى البيت صديق قديم حيث جلس على كرسي هزاز وهو يفكر بنفسه: «ماذا سأفعل الآن؟ كيف سأعيش بهذه الحالة؟» سمع صوتاً من داخله يذكره بذكائه وعقله المنير الممتلئ بالعلم والخبرة والترحال. كما ذكّره بالمتعة التي كان يشعر بها عندما تصله الرسائل. فانتابه شعور يدفعه إلى كتابة رسائل لأفراد بحاجة للمساعدة كحالته.

قال تشارلز لنفسه «أستطيع استخدام الإصبعين الاثنين الباقيين للكتابة».

وقرر الكتابة إلى إدارة السجن لطلب الإذن من أجل كتابة رسائل تشجيع ومحبة للسجناء .. وبعد مرور شهر تسلم تشارلز الرد بمنحه الإذن بالكتابة للسجناء.. إلا أن رسائله لن تلقى رداً لأن ذلك يخالف القواعد والأنظمة الخاصة بالسجن .. مما يعني أن رسائله ستكون من جانب واحد.

وبدون تردد بدأ تشارلز بكتابة أشعاره التأملية وقصصه .. لقد كان ملهماً كما أن رسائله أعطته أملاً .. وقرر الاستمرار بالكتابة من جانب واحد طالما بقي على قيد الحياة.

بعد مرور سنة تسلم تشارلز رسالة من إدارة السجن .. وعندما رأى المغلف شعر بخوف كبير خشية أن تكون الرسالة تطلب منه التوقف عن النشاط الوحيد المتبقي له والذي يعطيه الأمل بالحياة .. وأخيراً فتح الرسالة، كانت قصيرة جداً، كتبها شرطي في السجن يعمل بتصوير البريد:

عزيزي السيد أوهارا:

أرجو كتابة رسائلك على أفضل نوع من الورق لديك ..
إن رسائلك تنتقل من زنزانة إلى أخرى حتى
تكاد تتمزق إلى قطع .. إنك تمنح الأمل
للمقيمين هنا حفظك الله.

نظر تشارلز إلى السماء والدموع تملأ عينيه،
وقال «أرجو أن تسامحني يا ربي. لقد عرفت الآن لماذا أعطيتني هذه الهبة. الشكر لك لمساعدتي في فهم قوة العطاء».



ماذا عنك ؟

هل أنت معطاء؟



هل تحب مساعدة الناس؟

إن أكثر ما يحتاجه الإنسان في الحياة هو السعادة والحرية والنجاح وسلام العقل .. ونستطيع الحصول عليها كلها إذا منحناها للآخر .. فنحن أغنياء بما نعطيه وليس بما نملك .. فالعطاء هو عمل القلب وليس من العقل .. إنه تعبير عن الحب والإيمان، فإذا أردنا أن نأخذ لابد من المباشرة بالعطاء .. يقول المثل الصيني «ازرع كثيراً تحصد كثيراً، وازرع قليلاً تحصد قليلاً» ..

ويقول أوريزون سويت ماردن Orison Swett Marden : «يجب أن نعطي أكثر حتى نأخذ أكثر .. إن عطاءنا بسخاء ينتج عنه محصول سخي»

تروي إحدى القصص عن ملك لديه كل ما يسعد البشر .. كان شاباً، ثرياً، قوياً ووسيماً، وبحسب المعايير المعروفة يفترض أن يكون سعيداً جداً .. ولكن العكس هو الصحيح: كان تعيساً وبائساً للغاية، وبالتالي فقد أثر ذلك على سلوكه وقراراته.. جمع في أحد الأيام مستشاريه وطلب منهم علاجاً لتعاسته، اتفق الجميع على أنه بحاجة إلى تغيير ما.. اقترح أحد المستشارين أن يقوم برحلة صيد طويلة، واقترح آخر إعادة زخرفة القصر بأكمله، وهكذا لم تعجب الملك هذه الاقتراحات.. وأخيراً قال له رجل مسن حكيم: «جلالة الملك، لقد سمعت عن رجل يعيش في أعلى الجبل ..



إنه فقير جداً ولكنه سعيد للغاية يمكنك أن تأخذ قميصه وترتديه، وبما أنه سعيد وهو يرتدي هذا القميص فستكون أنت أيضاً سعيداً إذا ارتديته!» .. أحب الملك الفكرة، فانطلق فوراً مع حراسه .. حاملاً الهدايا للرجل .. وعندما وصلوا إلى أعلى الجبل اقترب الملك من الرجل قائلاً: «إنني تعيس للغاية وقد علمت أنك سعيد جداً، ولهذا أتيت لأطلب منك قميصك لأرتديه فأصبح سعيداً مثلك» .. نزع الرجل قميصه دون تردد وأعطاه للملك.. أخذ الملك القميص وطلب من الحراس إعطاءه الهدايا، ولكنه فوجئ برفض الرجل لها بطريقة مهذبة .. عاد الملك إلى قصره وارتدى القميص على أمل أن يشعر بالسعادة في الحال .. مرَّ أسبوع وهو لا يزال على حاله من التعاسة رغم ارتدائه القميص طوال الوقت.

أخيراً قرر الملك الذهاب إلى الرجل السعيد ثانية، لكنه ذهب وحده هذه المرة.

عندما وصل إلى أعلى الجبل وجد الرجل أكثر سعادة من قبل .. سأله الملك: «كنت سعيداً عندما كنت تملك هذا القميص، والآن أنت أكثر سعادة رغم أنك لا تملك قميصاً .. أما أنا فقد كنت تعيساً قبل أن أخذ القميص، والآن أصبحت أكثر تعاسة رغم ارتدائه طوال الوقت .. فما هو السر؟» وبابتسامة دافئة قال الرجل: «يا جلالة الملك، **السعادة عمل داخلي .. السعادة مرتبطة كلياً بالله الذي يمنحها للبشر** .. لقد كنت وسأبقى سعيداً لأني أحب الله من قلبي، وعندما أتيتني أعطيتك، وهذا جعلني أكثر سعادة أيها الملك، إذا أردت السعادة حقاً ابحث عنها في داخلك .. اقترب من ربك وكن معطاءً».

أنت تعلم أن العطاء لا يعني المال فقط .. هناك طرق عديدة للعطاء.. تستطيع مثلاً أن تعطي المعرفة.. تستطيع أن تغير حياة أحدهم بابتسامة أو بصنع المعروف .. يمكنك العطاء بمجرد النية الحسنة .. لا يهم ماذا تعطي ولكن افعل ذلك ..

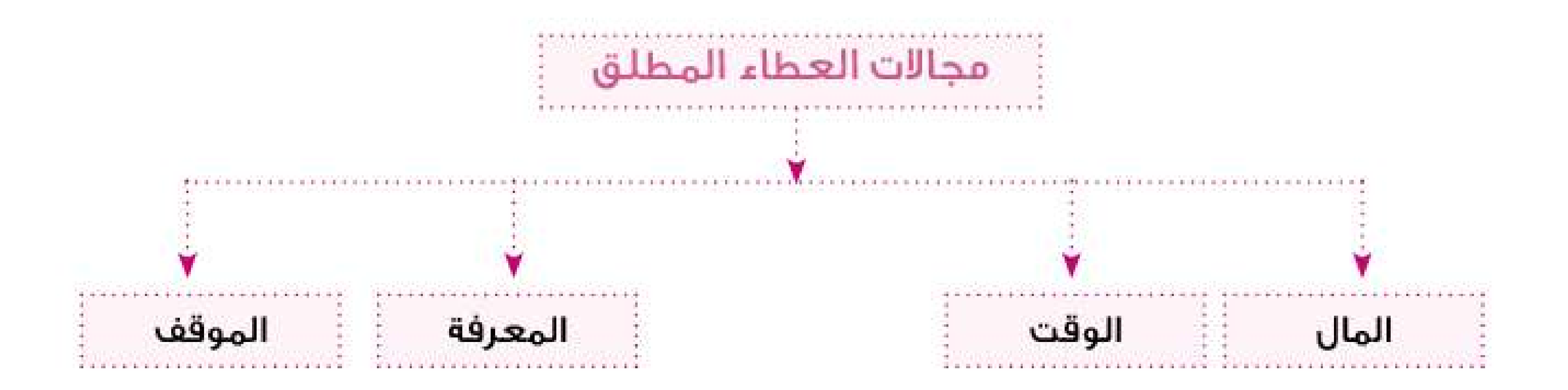
والآن سوف أطلعك على أربعة طرق مختلفة للعطاء ..

1. عطاء المال.
2. عطاء الوقت.
3. عطاء المعرفة.
4. عطاء الموقف.











«كل ما تنفقه يذهب .. كل ما تحتفظ به سيحصل عليه أحدهم .. كل ما تعطيه هو ما تملكه للأبد»

الدكتور ويل روز Will Rose

كانت الساعة حوالي الثانية صباحاً ولا يزال كارل مستيقظاً، مستلقياً على سريره وهو يمسك بيده ورقة نقدية بقيمة مئة دولار.. كان هذا كل ما يملكه من نقود .. فقد سُرِّح من عمله وليس لديه دخل آخر ليغطي ديونه أو ليدفع إيجار بيته أو حتى لشراء الطعام .. وبما أنه لا يزال مستيقظاً فقد قرر مراجعة بريده الذي لم يطلع عليه منذ أسبوع .. فتح أول رسالة من المصرف يطالبه بتسديد القرض .. أما الرسالة الثانية فكانت من شركة بطاقات الائتمان تبلغه إلغاء بطاقته لأنه لم يسدد أقساط ثلاثة أشهر.. والرسالة الثالثة كانت من صاحب المنزل يبلغه أنه إذا لم يسدد الأجرة المتأخرة فسيقوم باتخاذ الإجراءات القانونية ضده.. توقف كارل عند هذه الرسالة ولم يتابع قراءة البريد.



جلس على الأرض ونظر إلى السقف والدموع في عينيه وقال: «يا إلهي أطلب منك العون، إنني وحيد وفقير وليس لدي حيلة .. إنني دون عمل وسأبقى في الشارع قريباً، أرجوك ساعدني» .. ثم بكى حتى نام.

استيقظ حوالي العاشرة صباحاً، ارتدى ملابسه وخرج يبحث عن عمل .. دخل حوالي عشرين مخزناً وشركة، ولكن جهوده ذهبت هباءً .. فقرر أن يشتري شطيرة ويعود إلى البيت .. وعندما همَّ بالدخول إلى مطعم في شارع مكتظ، لاحظ امرأة في الثمانينات من عمرها تحاول عبور الشارع كانت السيارات كثيرة ومسرعة بالاتجاهين .. صرخ كارل «انتبهي يا سيدتي! احذري» ولكنها لم تسمعه وتابعت عبور الشارع .. ركض كارل نحوها وأمسك بذراعها وساعدها على عبور الشارع بأمان .. قالت له وعيناها المتعبتان ممتلئتان بالدموع «لماذا أنقذتني؟ كنت أريد أن أموت!» .. سألها كارل «لماذا؟» .. أجابت «كما ترى، إنني مسنّة ووحيدة ومريضة وفقيرة .. ليس لدي بيت ولا أحد يهتم بي ولم أتناول أي طعام منذ ثلاثة أيام» .. ودون أي تردد مدَّ كارل ذراعه للسيدة وأخذها إلى المطعم واشترى لها الطعام وجلس يتحدث معها حتى انتهت من الأكل .. بعد ذلك أعطاها ما تبقى من المئة دولار وتمنى لها حظاً جيداً وعاد إلى منزله وهو يقول لنفسه «حسناً، إنني على يقين بأن الله لن يتخلى عني» .. وفجأة رأى رجلاً يعبر الشارع ويركض نحوه ويقول له «عفواً! لقد رأيتُ ما فعلتَ وكم كنتَ لطيفاً مع السيدة المسنة .. لدي شعور بأنك قدمت لها كل ما تملك، هل هذا صحيح؟» أجاب كارل «إن من واجبي فعل ذلك إن إنقاذ حياتها أهم بالنسبة لي من المال» ..

قال الرجل: «أنا صاحب المطعم، وأحتاج لشخص يهتم بالزبائن، هل ترغب أن تعمل معي؟» أجاب كارل «ولكن ليس لدي خبرة» .. قال الرجل: «سأعلمك وإنني على يقين أنك ستتعلم بسرعة .. ماذا قلت؟» .. قبل كارل العرض وعاد كلاهما إلى المطعم لمباشرة التدريب .. وفي آخر النهار أعطى الرجل كارل برنامج عمله الأسبوعي وسلفة قدرها خمسمائة دولار ليتمكن من تسديد ديونه وأجرة البيت ..



شكر كارل الرجل وعاد إلى بيته مرتاحاً .. وكان أول عمل قام به هو الصلاة ليشكر الله على نعمته .. وفي اليوم التالي استيقظ باكراً وذهب إلى المطعم .. قام بتنظيف الطاولات ومسح الأرض وترتيب طاولة صاحب المطعم، الذي أبدى سروره للعمل الذي قام به كارل، وراح يعلمه كل أسرار الإدارة حتى غدا ركناً أساسياً ولا يمكن الاستغناء عنه فازداد عدد الزبائن وبالتالي المردود.

وفي أحد الأيام سأل صاحب المطعم كارل فيما إذا كان يرغب أن يكون شريكاً له .. أجاب كارل: «يشرفني ذلك ولكنني لا أملك المال» .. أجاب الرجل: «حسناً، أنت الآن شريك بعدة طرق؛ بمعرفتك وإخلاصك في العمل .. ما رأيك إذا اتفقنا على حسم جزء من راتبك الأسبوعي لحين تملكك نصف المطعم؟» قبل كارل .. ومرت الأيام، وبعد خمس سنوات أصبح صاحب المطعم يمتلك نصفه، فسأل كارل إذا كانت يرغب بشراء حصته نظراً لكبر سنه وعدم قدرته على العمل .. وافق كارل .. والآن أصبح كارل صاحب مطعم Symposium في مونتريال، ويقوم كل يوم أربعاء بتقديم محاضرات لزبائنه عن أسرار النجاح: قوة العطاء.

إن كل ما تعطيه اليوم يصبح عشرة أضعاف عندما تسترده .. ربما لا تسترده الآن ولا من المصدر ذاته، ولكن قانون الارتداد موجود دوماً، وستدهشك الوفرة التي تحيط بك من كل جانب .. إننا نحيا بما نقدمه للآخرين ..

يقول ونستون تشرشل ..

«نعيش مما نحصله، ولكننا نصنع حياة مما نعطيه»





واجهتني، قبل سنوات عديدة، عقبات مالية كبيرة وكدت أفقد كل شيء، ولم يبق لدي سوى مبلغ ألف دولار .. إنني أذكر ذلك اليوم تماماً: كان يوم الجمعة من شهر رمضان.. ذهبت إلى الجامع للصلاة وسمعت إمام المسجد يقول أن إدارة المسجد تعتزم تنظيم برنامج من خلال إذاعة محلية للحديث عن رمضان ولتوضيح المعتقدات الإسلامية .. وأضاف أنه تم جمع المال اللازم لرعاية البرنامج ولكنهم لا يزالون بحاجة إلى ألف دولار.. بدون أي تردد قدمت المبلغ المتبقي لدي وتابعت الصلاة سائلاً الله تعالى مساعدتي .. عدت بعد الصلاة إلى البيت فوجدت رسالة على الهاتف من مسؤول في إحدى شركات الأدوية الكبيرة بمدينة مونتريال .. اتصلت به فطلب مني تدريب موظفي المبيعات لديه لمدة أسبوع .. وقد خصص لذلك ميزانية تبلغ خمساً وعشرين ألف دولار .. اتفقنا على إقامة تدريب لمدة أسبوع، ثم امتد ذلك لإجراء عقد لمدة سنة لتدريب الإدارة والمدراء التنفيذيين في الشركة .. كانت حصيلة العقد الإجمالي، بالنسبة لي، مئة ألف دولار .. بل تعدى الموضوع ذلك فقد قامت الشركة بتزكيتي أمام خمس شركات أخرى، حيث عملت إحداها على إنتاج برامج لي على أشرطة مرئية ومنحتني حق الملكية مقابل مئة ألف دولار أخرى .. كل ذلك بسبب قوة العطاء.

عندما تمنح المال للآخرين بمحبة وقلب نقي، فإن الله يملأ حياتك وبوفرة في كل مجال .. ستشعر بالارتياح وبسعادة أكبر.

يقول رود ماكفين Rod Mackevin :

«إن النعم التي نتلقاها مقابل عطائنا لا تعد..."



مـن خـلال خبرتي ومقابلاتي للعديد من النـاس، فقد وجدت أن أعظم الأشـياء الممتعة في الحياة هي متعة العطاء .. وكم يكون شعورك رائعاً عندما تعطي.

ابدأ .. ومنذ اليوم بالعطاء .. امنح بدون تردد .. وسـتتلقى مقابل عطائك أكثر مما تتصور .. لا تتوقع أن تسـترد ممـا تعطيـه .. عليك أن تعطي فقط وتنسـى الأمر .. فالقانون سـيكون دومـاً إلى جانبك .. وسـتكافأ في الدنيا والآخرة .. اسـتمر في عطائك حتى تتكون لديك عادة وطبيعة ثانية بحيث يصعب عليك ألا تعطي.

إذا أعطيت فأنا على يقين بأن احترامك لذاتك سيكون أقوى من قبل كما ستكون صورتك وثقتك بنفسك أفضل.

عليك أن تطوِّر شعورك بالحرية وتتقرب من الله .. وستصبح كائناً روحانياً يمتلك خبرة البشر، كما أنك ستحقق مستوى أكبر من القوة الشخصية.





«إن اليد التي تقدم الورود لابد أن يعلق بها قليل من عبيرها"
(قول صيني مأثور)

الوقت يعادل المال، وعطاء الوقت يمكن أن يغير أحياناً حياة أحدهم أكثر من المال .. والإنسان لديه أربع وعشرون ساعة أو 1440 دقيقة كل يوم، ويستطيع كل منا استخدام بعض هذا الوقت لمساعدة الآخرين.

في أحد أيام الجمعة ذهبت حنان، التي تبلغ الحادية عشرة من عمرها، مع أبويها إلى الجامع .. كان الإمام يتحدث عن قوة العطاء، وأننا نحن البشر نطلب على الدوام من الله تعالى أن يعطينا، إلا أن بعض الناس يريد أن يأخذ ويمتلك دون أن يعطي .. وذكر في هذا المجال الآية القرآنية: ﴿إن الله يحب المحسنين﴾ .. كان لهذا الحديث تأثير كبير بالنسبة لحنان فطلبت من والديها التحدث مع الإمام .. ذهب الجميع إليه، فقالت حنان: «أشكرك لمقابلتنا .. اسمي حنان وأنا طالبة في الحادية عشر من العمر .. ليس لدي عمل وأريد أن أعطي، هل يمكن العطاء بدون المال؟» وبابتسامة دافئة قال الإمام: «أولاً أريد أن أشكرك لاهتمامك بالآخرين .. إن مجرد وجود النوايا الحسنة لديك يعتبر عطاءً» .. سألته ماذا يعني بذلك، فأجابها: «إن مجرد تفكيرك بالعطاء يعني أن الله يباركك وسيفتح لك أبواباً عديدة للعطاء، وكلما أعطيتِ أكثر ستحصلين على الأكثر .. قالت حنان «هذا عظيم، ولكني أريد أن أفعل أكثر من مجرد التفكير، أريد أن أعطي وأساعد أكثر» .. قال الإمام: «يمكنكِ أن تعطي من وقتك» .. دهشت حنان لهذا الكلام وقالت: «لا أفهم كيف يمكن أن أعطي من وقتي».



قال الإمام: «يمكنك أن تعطي الوقت بالاستماع لمن هو بحاجة، وبزيارة المرضى في المشافي والتطوع لمساعدتهم، وزيارة كبار السن ومن ليس له أهل في دور المسنين، لمساعدتهم في طعامهم والحديث معهم والاستماع لقصصهم .. إن هذه الأشياء ستجعلك أكبر معطاءة» .. كانت حنان سعيدة جداً لما قاله الإمام .. شكرته وطلبت من والديها زيارة أحد الأماكن التي تحدث عنها الإمام .. توقف الجميع أمام أحد المشافي وطلبوا زيارة مرضى السرطان .. شعرت حنان بالفرح عندما سمحت لهم إحدى الممرضات بالزيارة وشرحت لهم كيفية الوصول إلى جناح مرضى السرطان.. لم تصدق حنان وجود هذا العدد الكبير من المرضى الذين يعانون الكثير .. تقدمت من امرأة مسنة وحيتها ثم جلست إلى جانبها .. بدأت المرأة بالبكاء.. قالت لها حنان: «أرجو أن تخبريني عن سبب بكائك» .. أجابت: «لأن الله استجاب لصلواتي وسأخضع لعملية جراحية في الدماغ غداً .. وهي عملية خطيرة للغاية وليس لدي من يهتم بي .. لقد طلبت من الله أن يرسل من يكون معي في أيامي الأخيرة، وقد أرسلك لي .. إنه يحبني».



بكت حنان مع المرأة وعانقتها وأمضت معها وقتاً طويلاً.. وشعرت بنوع مختلف من الحب يملأ قلبها وهو حب العطاء .. مرَّ الوقت سريعاً، وحان الوقت لتغادر فقبّلت المرأة وذهبت.

وفي اليوم التالي ذهبت حنان مع والديها بعد انتهاء المدرسة لزيارة هذه المرأة في المستشفى ولتطمئن على العملية الجراحية، ولكنها وجدت السرير فارغاً سألت الممرضة عنها فأجابت: «لن تكون معنا بعد الآن، لقد رحلت صباحاً عن هذا العالم ولكن بابتسامة عريضة على وجهها .. كما تركت لك رسالة» .. سلمت الممرضة الرسالة إلى حنان التي فتحتها والدموع في عينيها .. «إلى صديقتي الوحيدة .. أشكرك لأنك نورتِ حياتي، ومنحتني وقتك الثمين .. أحبك وسأذكرك على الدوام باركك الله» ..

بكت حنان وأعطت الرسالة لأمها بقلب مكسور .. ولكن أمها قالت: «هل رأيت كم أعطيتِ يا حبيبتي؟ لقد أعطيتِ أكثر مما تشتريه النقود .. أعطيت الحب والوقت» .. وبعد فترة قصيرة أصبحت حنان شخصية معروفة في المشافي ودور المسنين .. صارت أكثر سعادة من قبل واستوعبت مدى قوة عطاء الوقت.



ماذا عنك؟

هل تستطيع منح بعض دقائق من وقتك للمحتاجين؟

من المدهش حقاً أن تسمع بعض الناس يقولون أن ليس لديهم الوقت فهم مشغولون، ولا وقت لديهم حتى للقيام بما يحتاجون، ويتمنون لو كان اليوم أكثر من 24 ساعة.

في إحدى ندواتي عن «إدارة الحياة» سألت المشاركين فيما إذا كان بإمكانهم منح بضع دقائق من وقتهم لمساعدة الآخرين.

قال أحدهم: «أنا رجل أعمال تنفيذي، أعمل بمعدل أربع عشرة ساعة في اليوم .. .. وليس لدي الوقت للقيام بأي شيء آخر، حتى مع أسرتي» .. وقالت إحداهن: «من السهل القول امنح بعض وقتك، فأنت لا تعرف مسؤولياتي: لدي عملي وأطفالي ودراساتي ومتطلبات زوجي .. .. يبدأ يومي في السابعة صباحاً وينتهي في التاسعة مساءً .. فمتى سأجد الوقت لشيء آخر؟» بعد ذلك سألت فيما إذا كان أحد الحضور قد تعرض لوعكة جعلته يذهب إلى المستشفى لأكثر من أسبوع .. قال أحدهم إنه لسوء الحظ قد مرَّ بهذه التجربة، فطلبت أن يخبرنا عنها .. قال: «أنا رجل مشغول جداً .. ولدي شركة خاصة لبيع وإصلاح الحواسب .. قضيت معظم وقتي في العمل لأن العمل بالنسبة لي يأتي في المرتبة الأولى من حيث القيمة ..



وكنت في بعض الأحيان لا أرى أولادي لمدة خمسة أيام على التوالي .. لم يكن طعامي منتظماً، ولم يكن لدي وقت للرياضة أو الخروج .. كنت أدخن علبتين من السجائر كل يوم ودائم القلق بالنسبة للمال .. وفي إحدى الأمسيات شعرت، بعد الانتهاء من عملي، بألم حاد في صدري وظهري وكتفي.

لم أستطع التنفس ولا حتى طلب المساعدة .. أغمي علي وجرى نقلي إلى المستشفى .. فقد أصابتني نوبة قلبية وكان لابد من إجراء عملية جراحية كبيرة .. كانت آلامي مبرحة وبقيت في المستشفى شهرين كاملين .. لم أكن أفكر في تلك الفترة سوى بالشفاء .. فقررت تغيير مسار حياتي كلياً .. كانت أسرتي تزورني كل يوم تقريباً .. وقد قدرت لهم ذلك؛ وتمنيت لو يأتي أصدقائي لزيارتي .. ولكنهم مشغولون بأعمالهم! هناك صديق واحد كان يأتي لزيارتي كل يوم ويسأل عن صحتي ويتحدث معي لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة .. لقد كان رجلاً عظيماً حين قرر أن يعطي بعضاً من وقته لمواساة المحتاجين .. والآن أصبحنا أصدقاء مقربين جداً ونقوم معاً بزيارة المحتاجين يومياً، إما في طريقنا ونحن ذاهبان إلى العمل أو في طريق العودة .. ومنذ ذلك الحين شعرت بسعادة أكبر وسأستمر في منح الوقت لمن يحتاجه».

ومنذ ذلك اليوم قرر الحاضرون في الندوة منح بعض الوقت، ولو مرة في الأسبوع ولدقائق قليلة إلى المحتاجين.

تستطيع أنت أن تفعل ذلك أيضاً، ومهما كان عملك أو مكانتك تستطيع على الدوام أن تجد الوقت لأمر يهمك.

إذا كنت مريضاً فستجد الوقت للراحة، وإذا أخبرك أحدهم أنك ربحت مليون دولار فستجد الوقت لتذهب وتأخذ المبلغ.

هل تعلم أن معظم المراهقين يقضون حوالي تسعاً وثلاثين ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفاز أو البحث في الإنترنت، وأن البالغين يمضون خمس عشرة ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفاز.

كلنا متساوون لدينا أربع وعشرون ساعة يومياً، ولكن كيف نقضي هذا الوقت فالأمر يختلف ما بين النجاح والإخفاق، والسعادة أو عدمها.

ابدأ منذ اليوم .. ولتكن لديك عادة فتخصص بضع دقائق من وقتك للمحتاجين .. امنح وقتك لمن تحب، ولأسرتك ولأصدقائك وحتى لأشخاص لا تعرفهم، وأنا أضمن لك أنك ستكون أكثر سعادة من قبل .







«بعـد مائة عـام من الآن ... لن يكون مهماً كـم امتلكتُ من المال... ولا شكل البيت الذي عشت فيه... ولا نوع السيارة التي كنت أقودها... ولكن ربما كان العالم مختلفاً بسبب المحبة التي منحتها والمعرفة التي تقاسمتها»

«الدكتور إبراهيم الفقي»

قال رالف والدو إيمرسـون Rolph waldo Emerson : «إن أجمل تعويض في الحياة هو أنه ما من إنسـان يكون صادقاً في مساعدة الآخرين إلا ويساعد نفسه».

لقـد وجـدت أن ما قاله إيمرسـون هو حقيقة عندما بـدأت التدريس، كان من واجبي المباشـرة بتحضير ما سـأقوم بتدريسـه، وقد سـاعدني ذلك في الحصول على الكثير من المعرفة .. بعد ذلك لابد أن أتدرب على ما سـأقوله، وهذا يدعم المعرفة المتوافرة لدي في عقلي الباطن كما يسـاعدني في تحسـين ثقتي بنفسي .. كل هذه الأمور كانت عظيمة ومثيرة بالنسبة لي، ولكن أكثر ما استفدت منه هو تقاسم معرفتي مـع الآخريـن ورؤيتهم وهم يغيـرون نمط حياتهم نحو الأفضل .. وهذا هو أهـم تعويض يمكن أن يتلقاه المرء مقابل عطائِه.



والحقيقة أنك عندما تساعد الآخرين فأنت تساعد نفسك.

عندما قررت الاستغناء عن العمل الفندقي لأكون محاضراً، تلقيت أول نصيحة من صديقي العزيز ويجس نادو، وهو واحد من أفضل مدراء الفنادق الذين عرفتهم .. قال لي: «يا إبراهيم، إذا كنت تريد حقاً أن تنجح كمحاضر محترف عليك أن تقدم بعضاً من معارفك دون مقابل» .. سألته: «ولكن كيف سأعيش إذا قدمت معرفتي دون مقابل؟» أجابني «إذا ألقيت محاضرات لدى الهيئات والجمعيات الحرفية وغرف التجارة دون مقابل، فإن الناس ستتعرف عليك وتميز موهبتك.. إلى جانب ذلك ستحصل على بعض المال لقاء بيع كتبك.. إنني على يقين أنك ستكون من أفضل المحاضرين في العالم .. تذكر أمراً واحداً فقط: تحدث دوماً دون مقابل لدى الجمعيات الخيرية .. لأنك بالإضافة للسمعة الطيبة التي ستحصل عليها ستكافأ أضعاف ذلك عند الله».

لم أنسَ كلمات صديقي .. فوضعت نصيحته في قلبي، ذلك لأن ما قاله كان يتماشى مع قيمي المتجذرة للاهتمام بالآخرين ومنحهم معرفتي .. مرَّ الزمن سريعاً وصار ما تنبأ به ويجس حقيقة .. أصبحت معروفاً في العالم كله، ولكن هذا لم يمنعني من تقديم المعرفة .. والحقيقة أنني وسعتُ دائرتي لأقدم المعرفة للجمعيات الخيرية والمدارس والمشافي، وأوكد لكم أن الوقت الذي كنت أقضيه مع هؤلاء المحتاجين كان أفضل وقت في حياتي.

كان الاسكندر وهو في الخمسينات من عمره، يعيش حياة صحية .. فهو يمارس الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع، ويأكل طعاماً صحياً، لا يدخن ولا يشرب الكحول.

كان رجلاً جيداً لأسرته وثرياً فهو يمتلك شركة للطباعة .. زارني في عيادتي بمدينة مونتريال فقال لي: «إنني رجل تعيس! أشعر أنني أنجزت كل شيء في الحياة. أنا لا أتذمر. بل العكس، فأنا شاكر لنعم الله كلها التي أنعمها عليَّ ..



ولكنني أشعر بالوحدة والفراغ الداخلي .. هل تستطيع مساعدتي؟» طلبت منه أن يعطيني فكرة عن نمط حياته اليومي، فقال: «حسناً، أستيقظ في الخامسة صباحاً، أتأمل وأمارس التمارين الرياضية حوالي خمساً وأربعين دقيقة، ثم أستحم وأرتدي ملابسي، وأتناول فطوراً خفيفاً. عادة ما يكون بعض الحبوب أو الفاكهة. وبعدها أذهب إلى عملي حيث أترأس اجتماعاً يومياً للمدراء التنفيذيين، وبعد ذلك أقوم بمقابلة الزبائن طوال اليوم ثم أعود إلى البيت حوالي الخامسة .. كما ألعب الجولف ثلاث مرات في الأسبوع .. وغالباً ما أدعو الناس إلى بيتي، وأتلقى دعوات أحياناً .. وبصورة عامة فأنا مشغول طوال الأسبوع» .. استمعت باهتمام لكل ما قاله، ثم قلت له: «لقد أخبرتني عن كل شيء تفعله، ولكن ماذا تقدم لربك؟» أدهشه سؤالي وقال «حسناً، أذهب إلى الكنيسة بين الحين والآخر، وأشكر الله لما أملكه» .. قلت له: «تنقصك الطاقة الروحية» .. سألني ماذا أقصد، فأجبته: «ينقسم يومك إلى ما تفعل وما تملك وما تحصل، هذا جيد، ولكن المشكلة هي أن كل ما تفعله هو لنفسك» .. قال: «أليس هذا كل ما يحتاجه احترام الذات؟» أجبته: «ليس ذلك تماماً .. إن دائرة السعادة هي أن تعطي وتأخذ، وليس أن تأخذ فقط» .. فكرُ قليلاً ثم سأل ماذا بإمكانه أن يفعل لتغيير ذلك، فشرحتُ له عملية التسامح وفكرة العطاء.

بعد ذلك ساعدته في عملية التسامح لكي يتخلص من الماضي، كما أنه قرر تبني عشرة أطفال فقراء من أفريقيا، كان مسروراً جداً للقرارات التي اتخذها .. وبعد مرور شهرين جاء ليراني ثانية فقال لي: «أود أن أشكرك للمعلومات التي قدمتها لي حول الطاقة الروحية.. إنني أشعر بالرغبة في التغيير الحقيقي .. هل لديك أية مقترحات بهذا الخصوص؟» قلت له: «امنح ما لديك من معرفة» .. ارتبك وقال: «أية معرفة؟ إن كل ما أعرفه هو مهنة الطباعة .. فهل يمكن المساعدة بذلك؟» قلت له: «حسناً، هذه المهنة ساعدتك أليس كذلك؟»





ابتسم وقال «لقد أدركت قصدك .. أنت تريدني أن أتقاسم وأعطي وأنخرط بذلك، أليس كذلك؟» أجبته: «حاول وستلاحظ الفرق».. لم يضِع الكسندر أي وقت في تنفيذ ما اقترحته .. فقد اتصل بجمعية لذوي الاحتياجات الخاصة وعرض مساعدته لكل من يرغب بتعلم الطباعة .. تم قبول عرضه وكان موضع تقدير كبير، حيث اجتمع مع إدارة الجمعية لتنظيم برنامج لخمسة من المعاقين .. وبدأ يعلمهم كل اثنين وخميس لمدة ساعتين.. كان يشعر بالسرور وهو يتقاسم المعرفة مع هؤلاء المحتاجين.. مرت الشهور الثلاثة بسرعة وتخرجت المجموعة الأولى .. كان الاكسندر مسروراً للغاية حتى أنه استخدمهم لديه في الشركة .. وفي آخر مرة التقيته كان أكثر سعادة من قبل، كان يشعر أنه وجد أخيراً ما يفتقده في الحياة .. لكان يفتقد لذة العطاء وسعادة البذل ثم وجدها من خلال العمل التطوعي مع ذوي الاحتياجات الخاصة .. إن الطريق نحو السعادة موجود في قوة العطاء وهذا ما اكتشفه الكسندر عندما منح المال والوقت والأهم من كل هذا المعرفة.

ماذا عنك؟

هل أنت على استعداد لتقديم معرفتك للمحتاجين؟



هل أنت مستعد لتغيير حياة أحدهم؟

كما تعلم نحن نقدم دوماً المال لمساعدة الآخرين في البقاء على قيد الحياة، ولكن المال لا يدوم إلا لفترة قصيرة .. إذا كنت تستطيع التطوع لتعليم من هو بحاجة لمهارة ما بحيث يستطيع استخدامها لتأمين معاشه، فأنت تساعد هؤلاء الناس من أجل الحياة ..

يقول المهاتما غاندي: «إذا قدمت لي الأرز فسأجد ما آكله اليوم .. ولكن إذا علمتني زراعة الأرز فسآكل كل يوم»

- المعرفة هي القوة، وبواسطتها تستطيع مساعدة الآخرين ليكتشفوا طريقهم وكذلك لاستخدام طاقاتهم.
- ابدأ اليوم وفكر في طرق تقاسم المعرفة مع الآخرين. ولاحظ الفرق في مشاعرك.





«كل من يرغب بتقديم الخير للآخرين فإنه يخدم بذلك نفسه»

كونفو شيوس

في ليلة من ليالي الجمعة جمع رجل أولاده الخمسة حوله .. وكان قد بلغ التسعين من العمر، وقال لهم: «لقد جمعتكم اليوم لأبلغكم نصيحتي الأخيرة .. إذا اتبعتم النصيحة ستكون حياتكم مليئة بالسعادة، وإذا لم تتبعوها فستغرقون في دوائر الشر وتحديات الحياة».

سأل الابن الأكبر سامي: «ما هي نصيحتك يا أبي؟» قال الأب: «أعطِ كل ما تستطيع لأنك عندما تعطي فستحصل على أكثر مما تتوقع .. ستشعر بالسلام الداخلي، والأهم من ذلك ستحصل على المزيد من محبة الله لك».

قال سامي: «يا أبي، لقد بلغت، تسعة وستين عاماً .. ولدي أسرة مؤلفة من اثني عشر فرداً وأعمل بجد، والنقود التي أجنيها كما تعلم لاتكاد تغطي نفقات أسرتي .. فأنا لا أملك المال ولا الوقت ولا العلم .. كيف يمكنني العطاء ولا أملك شيئاً؟ وافق بقية الإخوة على ما قاله سامي نظراً لفقرهم وبالكاد يتدبرون أمور أسرهم .. قال الأب بابتسامة دافئة: «تستطيعون العطاء دوماً بأكثر مما يشتريه المال .. يمكنكم منح العطف والدعم والحب .. وهذه هي الأمور الأساسية للموقف الجيد، التي تستطيع تغيير الحياة وهذا ما أريد منكم تقديمه .. واعتباراً من اليوم أريد منكم جميعاً أن يكون لديكم الموقف الطيب .. أريد أن تبتسموا للآخرين وتقولوا «من فضلكم» وابتعدوا عن الأحاديث السلبية .. افعلوا ذلك لأي كان وسأضمن أن حياتكم ستكون مختلفة».



ماذا عنك؟



أنت تعلم .. أن الموقف الجيد يشبه العضلة التي تحتاج للبناء والغذاء .. بعد ذلك ومع التكرار يصبح عادة وطبيعة ثانية ..

جاء في كتاب الدكتور روبرت شولر Robert Schuler «المفكرون المنافسون» ما يلي:

«إن الموقف الضعيف يعطي نتائج ضعيفة، والموقف الجيد يعطي نتائج جيدة، والموقف الممتاز يعطي نتائج ممتازة»

لقد وجدت العديد من المدراء يعاملون موظفيهم بصورة سيئة لاعتقادهم أنهم سيحصلون على نتائج جيدة، ولكنهم أدركوا أخيراً أن مواقفهم السيئة جعلتهم يخسرون، والنتيجة هي أنهم اضطروا لإغلاق أعمالهم.



كما رأيت أزواجاً ينفصلون بسبب مواقفهم وعدم التواصل فيما بينهم كذلك رأيت آباءً يعاملون أولادهم وكأنهم مواطنون من الدرجة الثانية .. جاء والد وابنه لحضور إحدى ندواتي عن الآباء الناجحين .. جلس الأب في الصف الأول وطلب من ابنه الجلوس في الخلف رافضاً جلوسه إلى جانبه .. وخلال الاستراحة سألني ماذا يجب أن يفعل مع ابنه بسبب تقصيره في المدرسة، إضافة إلى أنه يدخن ويعاشر رفاق السوء .. سألته عن علاقته مع ابنه وكيف يعامله، فقال: «إنني أشتري له كل ما يحتاجه أليس هذا كافياً؟».

أخبرته أنه لم يرد على سؤالي، فالسؤال هو كيف يعامل ابنه .. اعترف الأب بأنه كان قاسياً معه ولا يجالسه كثيراً .. وأضاف: «لكنني أرسلته إلى مدارس جيدة» .. سألته لماذا لم يجلس ابنه إلى جانبه خلال الندوة .. فاستغربت رده: «لأنه غبي وسيضيع لي وقتي، وأنا أريد الاستفادة من الندوة».

أجبته بصورة فظة: «لهذا لم ينجح في الحياة .. إلا أن وجودك في هذه الندوة يثبت أنك تريد أن تصلح نفسك وعلاقتك بابنك، أليس كذلك؟» .. أومأ برأسه قائلاً: «الله وحده يعلم كم أحبه .. أريده أن يكون الأفضل» .. سألته فيما إذا كان يريد ابنه أن يكون الأفضل في كل شيء بالحياة ليكون مصدر فخره، فأجاب: «بالطبع أريد ذلك أكثر من أي شيء آخر في الحياة».. قلت له: «عليك أولاً أن تذهب لابنك وتطلب منه الجلوس إلى جانبك، ولكن الأهم هو أن تفعل ذلك بمحبة وتحضنه».



تردد وقال إنه لا يعرف كيف يفعل ذلك، طلبت منه أن يسأل الله ليساعده ومن ثم يبدأ، وأضفت: «إنه ابنك الوحيد وأنت تحبه وتريده أن يكون الأفضل».. وقف الرجل وتوجه نحو ابنه معتذراً له عن الطريقة التي كان يتعامل بها معه، وطلب منه وهو يعانقه الجلوس إلى جانبه بكى كلاهما ومعهما جميع الحضور.

بعد فترة من الزمن اتصل الرجل بي قائلاً: «لا أدري كيف أشكرك .. لقد تحسن أداء ابني في المدرسة، وأصبحت علاقتنا معاً أفضل .. شكراً لك».

هذه الحادثة تبين لك إلى أي مدى يمكن أن تصل بموقفك الجيد .. كلنا يستطيع أن يتغير ويبني مواقف جيدة ..

يقول الدكتور وليام جيمس: «إن الجمال الذي يتمتع به أبناء جيلي هو أنهم يستطيعون تغيير حياتهم بتغيير مواقفهم الفكرية»

ابدأ منذ اليوم ..

وقرر أن تقدم أفضل موقف لديك .. لاحظ كيف تتصرف. تعابير وجهك والطريقة التي تتحدث بها مع نفسك .. وابدأ بالتغيير الآن .. اقرأ الكتب واستمع إلى أشرطة التسجيل واحضر الندوات المتعلقة بذلك .. إذا فعلت ذلك فسأضمن لك حياة أفضل: سيكون لك أصدقاء أكثر، وسيتحسن تواصلك مع الجميع وستكون أكثر سعادة .. الموقف الجيد معدٍ فهو يصيب من تحبهم وأسرتك وأصدقاءك، ومن يعملون معك ومديرك، ومعظم من يحتاجون ذلك .. كما أن الموقف الجيد يجعلك تتسلق سلم الشهرة وستكون واحداً من أفضل الرجال والنساء في مجالات الحياة كافة.

سمعت مرة أغنية تقول:

«لا يكون الجرس جرساً إلا إذا دق .. ولا تكون الأغنية أغنية إلا إذا غنيتها..
والحب الموجود بداخلك لن يكون حباً .. إلا إذا منحته»



لقد قدمت لك في هذا الجزء من الكتاب الأساس الأكثر فاعلية في القوة الشخصية:

وهو قوة الحب .. تستطيع بقوة الحب الوصول إلى أفضل شيء في كل مجالات الحياة .. ابدأ اليوم، وسامح الجميع.. أحب نفسك وكل من حولك .. امنح وكن معطاءً .. قدم المال والوقت والمعرفة والموقف .. وهذا لن يؤدي فقط لتصبح عظيماً، بل سيساعد الآخرين ليجدوا ما ينير طريقهم أيضاً .. تقول ايديث فارتون Edith wharton «هناك طريقان لنشر الحقيقة .. وهما إما أن تكونا الشمعة التي تضيىء أو المرآة التي تعكس ذلك» .. وتستطيع أنت أن تكون كليهما .. تستطيع استخدام قوة الحب لنفسك، وكذلك أن تبتدع سلسلة تربطك بالآخرين من أجل نشر المحبة والعطف.

ابدأ منذ اليوم بعمل كل ما هو جيد، وبكل الوسائل والطرق، وفي جميع الأماكن وكل الأوقات، ولجميع الناس، وبقدر ما تستطيع ولأطول مدة تستطيعها.

ابدأ منذ اليوم وافتح قلبك ووسع حبك، حتى تستطيع منح من تعرفهم .. ومن لا تعرفهم.

إنك عندما تستطيع إدخال نور الشمس إلى حياة الآخرين، فإنك تُدخلها لنفسك.

وستستمر في طريقك نحو أسرار القوة الشخصية، وستكتشف قوة الطاقة الإيجابية.





السر الخامس

قوة الطاقة الإيجابية

«الحيـاة هـي سلسـلة من الـدروس يجب أن نعيشـها كي نفهمها»

رالف والدو ايمرسون



السر الخامس
قوة الطاقة الإيجابية

عُد إلى الجذور وستكتشف المغزى
Sang ston

هل صادف أن رأيت عصفوراً يقف على ساق واحدة ومع ذلك فهو متوازن تماماً؟ هل تستطيع أن تتوازن كالعصفور؟ عندما حاولت ذلك لأول مرة كنت أقف في حديقة منزلي الخلفية في مونتريال .. رأيت عصفوراً يقف على ساق واحدة، فقلت لنفسي: «أستطيع أن أفعل ذلك» .. وهكذا وقفت على ساق واحدة، ولكنني فقدت توازني خلال أقل من خمس ثوانٍ، رغم أن العصفور كان لا يزال على ساق واحدة متوازناً ومسيطراً على الموقف تماماً .. حاولت ثانية ولكنني فشلت .. قلت لنفسي «حسناً، إنه يستطيع القيام بذلك لأنه عصفور» .. وأقنعت نفسي بهذه المحاكمة ..

وفي المساء ذهبت إلى نادي Dojo حيث أمارس رياضة الكونغ فو .. وفوجئت بأن المدرب كان يتحدث عن أهمية التوازن .. فوقف على ساق واحدة بتوازن وسيطرة كاملين وطلب منا القيام بذلك .. كنا حوالي عشرين متدرباً حاولنا الوقوف على ساق واحدة مثله ولكننا بدأنا وبلمح البصر، نفقد توازننا الواحد تلو الآخر .. بعد ذلك أغلق المدرب عينيه وبقي واقفاً على حاله، وهو يطلب منا القيام بذلك .. وقفنا كلنا على ساق واحدة وأغلقنا عيوننا، ولكن بعد أقل من خمس ثوانٍ سقط البعض وفقد الآخرون توازنهم تماماً .. أصبنا جميعاً بالإحباط من هذا التمرين ..



وعندما فتحنا عيوننا كان المدرب لا يزال واقفاً على ساق واحدة بهدوء وعيناه مغلقتان وبتوازن وسيطرة تامين لمدة تزيد على عشر دقائق .. بعد ذلك فتح عينيه وأنزل ساقه المرفوعة وقال: «لكي تستطيعوا التوازن يجب العودة إلى جذور قوتكم .. وستجدونها هناك» .. سألته: «ما هي جذور القوة؟» أجاب: «الطاقة الإيجابية .. وبدونها ستفقد توازنك كما حصل أثناء التمرين .. وستفقد السيطرة وبالتالي ستكون تحت رحمة الظروف .. ولكن بوجود الطاقة الإيجابية ستدرك قواك فتتوازن وتستطيع أن تسطير على حياتك» ..

ومنذ ذلك الحين، خصصت الكثير من الوقت للدراسة والتدريب على العديد من القواعد والتقنيات كأنظمة ذروة الطاقة وما وراء الطبيعة والتأمل والتاي شي والتنويم المغناطيسي.. كل هذا غيَّر مساري الشخصي ونمط حياتي بصورة كلية وأخذني إلى عالم لم أعرفه من قبل: واكتشفت أن جسم الإنسان يملك قوة أكبر بكثير مما تتصور.. كما اكتشفت أن الأجزاء المختلفة الخارجية للجسم. كالوجه والعينين والأنف والفم واليدين والرجلين.. والداخلية مثل الرئتين والقلب والمعدة والكليتين والكبد.. تقوم كلها بمهامها بدقة، وكل هذه الأجزاء تعمل معاً وترتبط مع بعضها بانسجام كبير وكما تعرف أيضاً أنه إذا أصيب عضو تداعى له سائر الجسد .. فنجد أن كل الأجزاء الأخرى تتأثر مما يجعلنا نعمل من أجل إعادة ذلك الجزء إلى طبيعته ..



هناك نظام آخر موجود في أجسامنا .. ولنكن أكثر دقة فنقول: إن أجسامنا موجودة بسبب هذا النظام، إنه نظام يتخطى نظام الجسم الفعلي الذي نعرفه ..



ويتألف من مراكز للطاقة تؤثر على صحتنا ووجودنا بصورة أساسية فإذا كانت طاقتك المركزية غير متوازنة فأنت مريض وخارج السيطرة، ولكن عندما تكون هذه الطاقة متوازنة فأنت في قمة حيوتيك، وطاقتك تنبض بالحياة وتستطيع السيطرة على حياتك ..

دعني أعطيك مثالاً عن تأثير أنواع الطاقة في حياتك ..

أرادت إحدى النساء أن تؤلف كتاباً .. حاولت ذلك مدة خمسة عشر عاماً .. ولكنها في كل مرة تبدأ فيها كانت تجد الأعذار لنفسها للتوقف عن الكتابة: «إنني مشغولة جداً، الطقس جميل في الخارج، إنني متعبة، أشعر بتوعك .. .. .. إلخ» مما خلق لديها عدم الثقة بقدراتها كما أن احترامها لذاتها تأثر بذلك كثيراً .. لذلك قررت دراسة قوة الطاقة الإيجابية في كاليفورنيا، وقد اجتمعت بها في معهد يدرس برنامجاً عن قوة الطاقة .. كانت تخبر الأستاذ عن مشكلتها .. فطلب منها أن تكون المثال لشرح توازن الطاقة، وقبلت بذلك .. لاحظنا جميعاً بعد أن قدم الأستاذ شرحه تحولاً في طاقتها .. لقد استعادة لون وجهها، وأصبح تنفسها ممتازاً وامتلأت بالطاقة الإيجابية .. وما أدهشني أنها باشرت تأليف كتابها بعد الدورة مباشرة .. وبعد فترة قصيرة بعثت لها برسالة للاطمئنان على أحوالها .. كان ردها بسيطاً: فقد أرسلت لي نسخة من كتابها .. هذا مثال بسيط لما يمكن أن تفعله الطاقة المتوازنة لدى الإنسان .. إنها تؤثر أكثر من ذلك، فهي تؤثر في كل مجالات حياتك، سواء في العمل أو العلاقات الاجتماعية أو المال أو الصحة ..

أنت تعلم أنه من المفيد إدراكك لنفسك فعلياً، وأين أنت في كل مجال من مجالات أبعاد حياتك الخمسة، كما أنه من المفيد أن تعرف هدفك في الحياة وإلى أين أنت ذاهب؛ ومن المهم أن تكون مؤمناً، لأنك بإيمانك تستطيع مواجهة تحديات الحياة بشجاعة وقوة .. ولكنك إذا لم تعرف الطاقة الكامنة خلف أعمالك وصحتك وسعادتك فإنك ستكون معرضاً للعديد من الأمراض .. وسيتولد لديك الشك في قدرتك على النجاح وستفقد السيطرة.. ولذلك خصصت هذا الجزء من الكتاب كي أعلمك كيف تهتم بالطاقة الخاصة بك، ولكي تعرف ماذا تستطيع أن تفعل بهذا الخصوص للحفاظ على توازن الطاقة لديك والتي تؤدي إلى صحة أفضل وطاقة نابضة وحياة أكثر سعادة .. لنتابع رحلتنا داخل أسرار القوة الشخصية ونكتشف عجائب قوة الطاقة الإيجابية ..







طاقة الحياة ..

إن الخالق أعطانا طاقة الحياة والاستشفاء الذاتي منذ الولادة.

إن معظم الناس ليس لديهم أية فكرة عن قوة طاقتهم، فهم دوماً يفقدون طاقة الحياة عندما يغضبون أو يحبطون أو يصيبهم اكتئاب أو تكون لديهم مشاعر سلبية .. وهذا ما يسبب لهم الخروج عن توازنهم وفقدان السيطرة على حياتهم .. إن أحد أهدافي هو تعريفك بهذه الطاقة حتى تحافظ عليها وتستخدمها في حياتك اليومية .. وفيما يلي تقنيتان بسيطتان وفعاليتان تساعدانك على الاحتفاظ بطاقة الحياة.

التقنية الأولى ..

1. قف وضع يديك على الظفيرة الشمسية لديك الواقعة تحت القفص الصدري تماماً .. ضع يدك اليمنى فوق يدك اليسرى.
2. تنفس من أنفك، وادفع معدتك إلى الخارج .. وستلاحظ أن يديك ستندفع أيضاً نحو الخارج .. املأ رئتيك ثم قم بعملية الزفير من فمك، وادفع بمعدتك نحو الداخل أطلق كل الأوكسجين من جسمك وكأنه يخرج عن طريق قدميك.
3. كرر التمرين، وعندما تستنشق هذه المرة، تخيل أن ضوءاً أزرق اللون يدخل إلى جسمك من رأسك .. وعندما تقوم بالزفير تخيل هذا الضوء الأزرق وهو يخرج من رجليك.
4. كرر التمرين ثلاث مرات.

إن هذا التمرين بسيط يساعدك على الاحتفاظ بطاقة الحياة ستشعر بنشاط وراحة أكثر من قبل .. قم بإجراء هذه التمرين مرتين يومياً مع تكرار الخطوات ثلاث مرات .. استمتع أثناء القيام به واجعله جزءاً من حياتك اليومية.



التقنية الثانية ..

يمكنك القيام بهذه التقنية للحفاظ على طاقة الحياة وأنت جالس ..

1. اجلس في وضعية مريحة، وحافظ على ظهرك مستقيماً .. استرخِ وضع يديك فوق فخذيك.

2. تنفس ببطء وعمق من خلال أنفك، وادفع بمعدتك إلى الخارج. احتفظ بالأوكسجين داخل رئتيك لأطول مدة ممكنة. وإذا بدأت تشعر بالضيق استنشق قليلاً. وستساعدك هذه الكمية الصغيرة من الهواء على ضبط خروجه، وهذا أمر هام جداً.

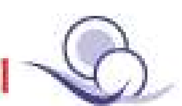
3. قم بعملية الزفير من فمك وببطء وهدوء وبصورة مريحة.

4. كرر التمرين ست مرات.

يجب أن تقوم بهذا التمرين مرتين يومياً على الأقل وخاصة في الصباح .. مارس ذلك عندما تشعر بالتعب أو الحزن أو الغضب للتخلص من الطاقة السلبية ولكي تحتفظ بالطاقة من أجل حيوية وتوازن وقوة أكبر.



والآن سنتقدم في رحلتنا أكثر لاكتشاف الأساس الجوهري للطاقة البشرية ..



الطاقة الجماعية ..

كيف تحافظ وتفهم طاقتك الإيجابية الجماعية؟

1. أنت تقوم كل يوم بملء وتفريغ حسابك من خلال الطريقة التي تفكر بها وتتحدث وتعمل وتتصرف .. وتقوم بتفريغه كلما غضبت وشعرت بالإحباط أو الضغط أو أطلقت أحكاماً أو انكفأت على ذاتك .. جميعنا نقوم بذلك بصورة يومية ..

يفقد الناس أحياناً طاقتهم إذا لم يحصلوا على ما يريدون، أو أن الأمور لا تسير على هواهم .. مثلاً، افترض أنك وجدت البيت المناسب للشراء، وتقدمت بطلب لرهن العقار لدى المصرف للحصول على قرض ورفض طلبك، ربما تفقد طاقتك .. فإذا أصابك إحباط وفكرت بأمور سلبية أخرى حصلت معك خلال حياتك، فمن المحتمل أن تفقد كل طاقتك وسيكون حسابك المصرفي من الطاقة لذلك اليوم فارغاً .. لكنك تستطيع أن تملأه بواسطة إجراء التنفس الملائم والصلاة والقيام بالتمارين، وبالتفكير الإيجابي وتحمل المسؤولية والبحث عن حلول .. هذه الأمور تحدث بصورة يومية وفي كل من الأبعاد الخمسة من حياتنا ..

2. إذا أطلق أحدهم حكماً عليك أو وجه انتقاداً لك أو لخلفيتك العرقية أو الثقافية أو لمعتقداتك الدينية فستتأثر طاقتك: فإما أن تُغلق أو تُفتح بحسب استيعابك للمعلومات وردة فعلك بالنسبة لها .. فإذا شعرت فستغلق وستفقد الطاقة وسيكون رد فعلك وتصرفك دفاعياً .. ولكن إذا استطعت السيطرة على إدراكك الحسي وتواصلت بصورة جيدة مع الآخر فستفتح وتحتفظ بطاقتك وتشعر بالسيطرة على الموقف.





إذن متى تفقد الطاقة ؟



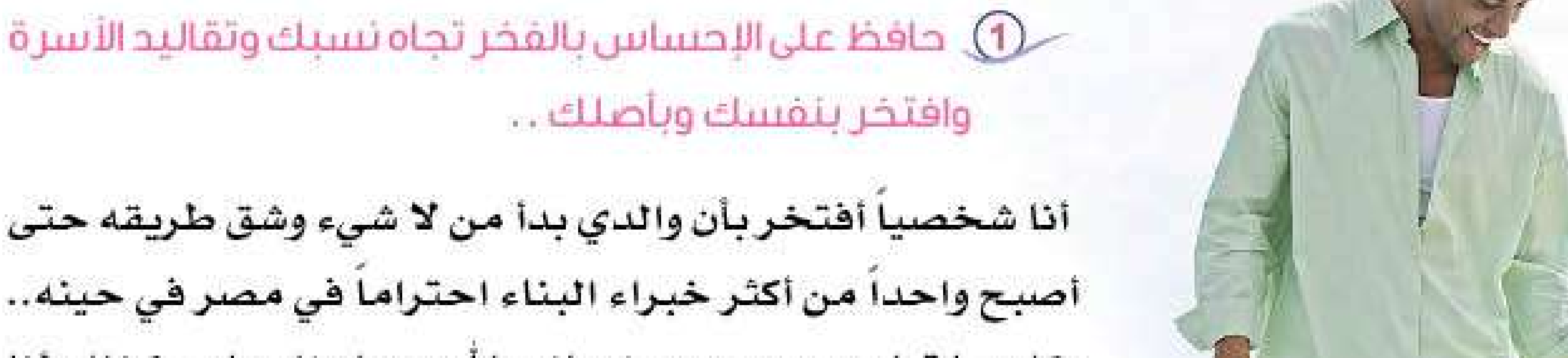
1 عندما تستمر بمعتقدات مألوفة أو قيم وتصرفات لم تعد تفيدك أو تصلح لك.. مثلاً، إذا طلبت من أحد الأولاد وبصورة متكررة باعتباره طفلاً، أن يكون حذراً في تعامله مع الآخرين، وأن لا يثق بهم، فإذا ارتبط بهذا الاعتقاد فترة طويلة، فإنه سيفقد الكثير من الفرص ويبتعد عن النشاطات الاجتماعية .. وربما أدى ذلك إلى عدم ثقته بمديره وزملائه في العمل وحتى زوجته .. وسيستمر في فقدان طاقته حتى يغير اعتقاده المحدود إلى اعتقاد آخر يساعده في الحفاظ على الطاقة.

2 عندما تعتبر أن معتقداتك الدينية والسياسية والاجتماعية هي أفضل من معتقدات الآخرين.. أذكر مرة أن رجلاً في الثلاثينات من العمر بدأ مناقشة موضوع سياسي وكان يتهم الآخرين بنقص المعرفة ويصر على أنه أكثر منهم علماً .. وقد رأيته كيف كان يفقد طاقته، وكاد يفقد سيطرته على نفسه بسبب هذا الاعتقاد .. إذا احتفظت بمعتقد الأنا أو بمعتقد اجتماعي أو ثقافي أو عرقي فإنك ستفقد الطاقة.

3 عندما تستمر بالخبرات السلبية التي حصلت مع أسرتك .. مثلاً: زارتني امرأة، في الخمسينات من عمرها، في مكتبي ..وكانت متأثرة للغاية لأن أمها لم تكن تحبها أو تحتضنها أبداً كما أن أباها أهانها جسدياً .. كانت تكره أسرتها، واستمرت بهذا الشعور مدة خمسين عاماً .. ومع كل كلمة تقولها كانت تفقد طاقتها، حتى كادت تفقد السيطرة على نفسها .. وعندما تحررت الطفلة الجريحة المحبوسة داخلها طوال هذه السنوات بدأت تشعر بالتحسن واستعادة طاقتها.



والآن بما أنك أصبحت تعرف أسباب فقدان الطاقة، فسأبين لك كيف يمكنك تعزيز الطاقة:



1 حافظ على الإحساس بالفخر تجاه نسبك وتقاليد الأسرة وافتخر بنفسك وبأصلك ..

أنا شخصياً أفتخر بأن والدي بدأ من لا شيء وشق طريقه حتى أصبح واحداً من أكثر خبراء البناء احتراماً في مصر في حينه.. وكل ما قام به هو بسبب إيمانه بالله وعمله الجاد .. كذلك أنا فخور بأمي التي استطاعت تنشئة أسرة تضم ثمانية أفراد وبصبر .. كما أنني بدأت من الصفر فغسلت الصحون، وتدرجت حتى وصلت إلى موقعي الحالي، تماماً كما فعل أبي .. إنك عندما تمتلك الاعتداد بالنفس بسبب خلفيتك العرقية وثقافتك وتقاليد أسرتك، فأنت تدعم طاقتك الجماعية.

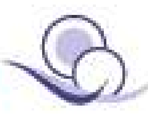
2 اصرف المشاعر السلبية تجاه أسرتك ..

وارتبط بمحبتك لهم ومحبتهم لك واهتمامهم بك واجتذب حبهم ودعمهم.

3 تواصل مع الطبيعة ..

واخرج للمشي ولاحظ جمال الأشياء التي تراها، وكأنك تراها للمرة الأولى.





طاقة العلاقات الإنسانية ..

وترتبط بإحساسنا بالسيطرة والعلاقات الثنائية .. وتشتمل على علاقاتنا الجنسية والصداقات والعمل والشراكات والمال وقوانا الداخلية .. كما تضم حاجتنا للاهتمام بوضع ما ..

إذن متى تفقد طاقتك في العلاقات؟

1. عندما تحاول أن تضبط الآخرين بعلاقات سواء كانت شخصية أو في مجال العمل ..
2. عندما تخاف المخاطرة وخسارة المال ..
3. عندما تحتفظ بصراعات دون حل تخص المواضيع الجنسية والنشاط الجنسي، والتي تسبب خللاً وظيفياً، وكذلك عدم السيطرة على الذات في هذه العلاقات ..



وفيما يلي إليك كيف تحافظ على طاقتك وتدعمها في العلاقات:

1. اصرف ذهنك عن الصدمات الجنسية السابقة، تعلم منها واجعل حياتك أفضل ..
2. أقلع عن الإدمان بكافة أشكاله، سواء كان في الطعام أو المخدرات أو الكحول ..
3. رحّب بالعلاقات الداعمة وعززها وبهذه الطريقة ستشعر بطاقة أكبر عندما تتواصل مع الآخرين، وستكون أكثر ثقة بقدراتك التواصلية والجنسية كما ستعزز علاقاتك الثنائية ..





طاقة العقل (الطاقة الذهنية):

ترتبط بأنماط الاعتقاد الموجودة لدينا بخصوص أنفسنا: مظهرنا الخارجي، وذكائنا، وقدراتنا ونشاطاتنا العضوية بكل أنواعها .. وهي تعتبر طاقة احترام الذات والمسؤولة عن تعزيز الأنا .. إنها المكان الذي تضع فيه ثقتك وصورة ذاتك.

والآن متى تفقد طاقتك في العقل؟

1. عندما تقطع التزاماتك تجاه نفسك: لنفترض أنك أدركت كم تدخن وقررت الإقلاع عن ذلك وقمت بالتنفيذ فإذا عدت بعد ذلك للتدخين فستشعر بعدم الثقة بقدراتك .. عندما تقرر أن تفعل شيئاً ولا تنجح فستفقد طاقتك العقلية.

2. عندما تؤثر على الآخرين لتحصل على موافقتهم: هناك رجل كان يُشعر زوجته بالذنب في كل مرة تريد زيارة والدتها أو إحدى صديقاتها.. كان يشعرها أنه يعمل ما بوسعه ليسعدها هي وأولادها، ومع ذلك لا يقدرون عمله .. وبهذه الطريقة يؤثر على زوجته ويجبرها على إلغاء خططها.

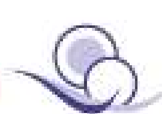


وفيما يلي الطريقة التي تجعلك تحتفظ بطاقتك العقلية وتدعمها:



1. حافظ على وعدك لنفسك وللآخرين.
2. ثق بحدسك.
3. كف عن التأثير على الآخرين لتحصل على موافقتهم.
4. كن فخوراً بعملك.

وعندما تدعم الطاقة الذهنية لديك، سيكون احترام ذاتك أكبر وستكون حدودك الشخصية مفتوحة ومرنة.



طاقة العواطف:

وتعتبر المولِّد لكل العواطف، كالحب والعناية والحنان والتسامح .. كما أنها المولد للعواطف السلبية كالغضب والغيرة والكراهية.. والمعروف بأنها طاقة التحدي بهدف التغلب والسيطرة بسبب قدرتها على الخلق والتدمير.

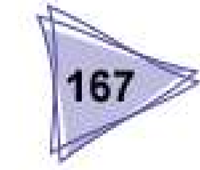


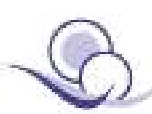
إذن متى تفقد الطاقة العاطفية؟

1. عندما تسمح للعواطف السلبية والتجارب الماضية أن تحد خياراتك الحاضرة.
2. عندما تخفي امتعاضك وكراهيتك.
3. عندما تنغلق أمام الآخرين ولا تسمح لهم بمحبتك .. مثلاً إذا كان لدى إحدى النساء خبرة سلبية عن الزواج وترفض الارتباط برجل آخر ثانية، ولا تسمح للآخرين الارتباط بها أو محبتها فستفقد طاقتها العاطفية .. وفي كل مرة تحتفظ بها بذكريات سلبية عن الماضي وتستمر بمشاعرك السلبية فأنت تفقد هذه الطاقة.

وفيما يلي كيف تحافظ على الطاقة العاطفية وتدعمها:

1. اخرج من الماضي وسامح الآخرين بدون شروط.
2. أحب نفسك كما أنت.
3. أحب الآخرين واسمح لهم أن يحبوك بطريقتهم.





طاقة الإرادة:

ورغم أن أول لقاء لك للقوة يتم في طاقة العلاقات، حيث تتعلم كيف تولد القوة وتسيطر على الآخرين، فإن قوة الإرادة تزودك بالقوة والقدرة، وتخلصك من الحالات التي ليس لها حل .. كما تخولك الكلام بوضوح، وتحديد احتياجاتك وامتلاك الإحساس القوي للتحكم والثقة بحياتك.

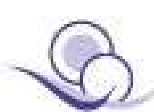
إذن متى تفقد طاقة قوة الإرادة؟

1. عندما يؤثر عليك أحدهم أو عندما تشعر أن أحدهم يمتلك القوة أكثر منك.
2. عندما تعاني من أي شكل من الخزي، كأن يكتشف أحدهم أنك تكذب.
3. عندما تسمح للآخرين أن يقرروا عنك ماذا تحتاج وتريد، كالابن الذي يسمح لوالده أن يختار له مهنته.

والآن سأبين الطريقة التي تستطيع من خلالها الحفاظ على طاقتك ودعمها بواسطة قوة الإرادة ..

1. تحدث بصدق بدلاً عن الكذب .. قل الحقيقة، وتحمل المسؤولية كاملة وابحث عن طرق لتحسين حياتك .. وعندما تقول الحقيقة لن تشعر بالخزي.
2. حافظ على ضبط نفسك تماماً .. وتصرف استناداً لقراراتك المدروسة تماماً، بدلاً من ردود الفعل على أوضاع أو تصرفات الآخرين.
3. امنح ما لديك للآخرين .. قرر ماذا تريد واشرح أفكارك وتحدث ودع الآخرين يطلعون على أفكارك.





طاقة قوة العقل:



ترتبط قوة العقل بقدرتنا على التصور ورؤية ما وراء الأشياء المرئية، واستيعاب المفاهيم العقلية .. كما أنها ترتبط بذكائنا وقدرتنا على الاستنتاج.



هذه الطاقة ستفقدها:

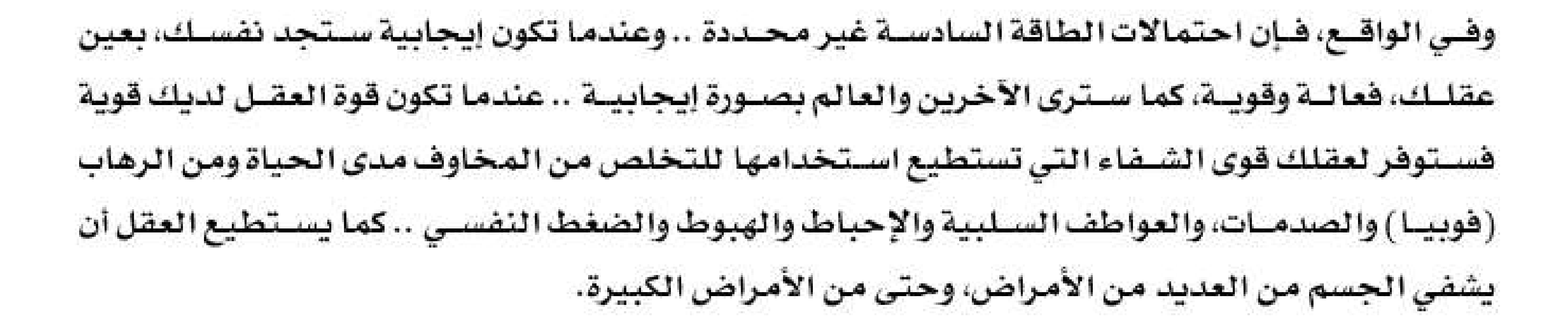
1. عندما تصر على تفسيرات منطقية وعقلانية لممارساتك الداخلية.
2. عندما تغلق عقلك.
3. عندما ترفض التخلص من الأحزان القديمة والعواطف السلبية.
4. عندما تقرر عدم الانفتاح على أفكار خلّاقة جديدة، وكذلك على الاحتمالات غير المنطقية وفي الحقيقة فإن فقدان الطاقة هنا يجعلك ترى العالم في عقلك على أنه مكان سلبي وبالتالي ستستخدم قواك العقلية ضد نفسك.



من ناحية أخرى يمكنك القيام بأشياء عدة لدعم طاقتك في قوة العقل:

1. تخلص من الماضي بكل آلامه وعواطفه السلبية، وانفتح على روابط عاطفية جديدة.
2. افتح عقلك على احتمالات جديدة غير عقلانية واستخدم أقصى قواك العقلية المبدعة.
3. تعلم كيف تثق بحدسك، وتستوعب أنه يستطيع إرشادك نحو العمل والتفكير بحكمة في أي ظرف من الظروف. اتبَع توجيهاته.





وفي الواقع، فإن احتمالات الطاقة السادسة غير محددة .. وعندما تكون إيجابية ستجد نفسك، بعين عقلك، فعالة وقوية، كما سترى الآخرين والعالم بصورة إيجابية .. عندما تكون قوة العقل لديك قوية فستوفر لعقلك قوى الشفاء التي تستطيع استخدامها للتخلص من المخاوف مدى الحياة ومن الرهاب (فوبيا) والصدمات، والعواطف السلبية والإحباط والهبوط والضغط النفسي .. كما يستطيع العقل أن يشفي الجسم من العديد من الأمراض، وحتى من الأمراض الكبيرة.

تعتبر طاقة قوة العقل أحد المصادر الرئيسية لسعادتك ونجاحك وإنجازاتك





طاقة قوة الروح:

وترتبط بالروحانيات الموجودة لدينا .. تعمل الطاقة الروحية كالمغناطيس الذي يرفعنا إلى الأعلى فيجعلنا نشعر بالحاجة للتواصل مع الله .. وتزودنا بالأمل والإيمان والسلام الداخلي وبشعور الغاية من وجودنا .. وفيها يتم تخزين صلواتك ودعاء الآخرين من أجلك.



وأنت تفقد طاقتك الروحية:

1. عندما تعيش حياتك بعيداً عن الله دون الإيمان به.
2. عندما تضع شروطاً لتجربتك الروحية.
3. عندما لا تبدِ أي عرفان لما أعطاك الله، وذلك عندما لا تؤدي صلاتك ولا تشكر الله على نعمه.

عندما تقوي طاقتك الروحية يمكنك ممارسة روحانياتك بقوة وستشعر أكثر بارتباطك بالله. وستؤمن أن الحياة تتجاوز وجودنا المادي كما سيغمرك سلام داخلي.



كيف تقوي طاقتك الكلية؟

لقد تعرفتُ على أقسام الطاقات، كما بينتُ لك كيف تفقد الطاقة وكيف يمكن أن تعززها .. والآن سأعلمك كيف تقوي أنواع الطاقة السبعة لديك بواسطة تمارين بسيطة للحصول على الطاقة الإيجابية التي يمكن أن تستخدمها في حياتك اليومية.





تمارين تقوية الطاقة



الطاقة الأولى «الجماعية» ..

- التمرين رقم (1) :

هذا التمرين يساعدك لتقوية الطاقة الجماعية الجذرية:

1. قف وقدماك متباعدتان ومقدمتهما للأمام واثنِ الركبتين بزاوية مريحة .. ضع يدك على الوركين.
2. احتفظ بظهرك مستقيماً، اثنِ ركبتيك بقدر ما تستطيع دون أن تجهد نفسك .. ثم قف ببطء.
3. كرر هذا التمرين 7 مرات.



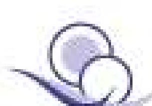
الطاقة الثانية «طاقة العلاقات» ..

- التمرين رقم (2) :

هذا التمرين يساعد على تغذية هذه الطاقة:

1. قف على أن يكون قدماك وكتفاك متباعدين ومتوازيين .. ضع يديك على الوركين.
2. أرجع حوضك للخلف والأمام وبالعكس مع ثني الركبتين قليلاً .. كرر الحركة 7 مرات.
3. حرك وركك بصورة دائرية ويداك على الورك. كرر الحركة 7 مرات.
4. كرر التمرين كله ثلاث مرات.





الطاقة الثالثة «الطاقة الذهنية» ..

- التمرين رقم (3) :

يساعدك هذا التمرين على تغذية الطاقة الذهنية .. وينصح أن تقوم به مع شريك. وإذا كنت تستطيع الحفاظ على توازنك نفذه وحدك:

1. امسك باليدين بقوة مع الشريك، اقفز إلى الأعلى والأسفل بمساعدة الشريك مع رفع الركبتين بأكبر قدر ممكن نحو الصدر.
2. كرر التمرين 7 مرات في البداية .. بعد ذلك يمكنك زيادة عدد المرات.
3. استرح، ولكن بوضعية الوقوف بصورة منتصبة.
4. تبادلا الأدوار.



الطاقة الرابعة : «طاقة العواطف» ..

- التمرين رقم (4) :

هذا التمرين يساعدك على تقوية طاقتك العاطفية:

أولاً :

1. اركع ويداك ممدودتان إلى جانب رأسك .. يجب ألا يلمس الكوعان الأرض.
2. غيرّ زاوية الساقين والأرداف حتى تشعر ببعض الضغط ما بين لوحي الكتف.
3. اضغط بكل جسمك نحو الأمام ببطء حتى يزداد الضغط، ثم استرخِ بهذه الوضعية مدة عشر ثوانٍ.
4. ادفع جسمك إلى الخلف باستخدام الوركين والرجلين.



ثانياً:

1. قف وأسند ظهرك إلى أريكة أو كرسي طري.

2. قم بالانحناء إلى الخلف حتى يستقر كتفاك على مسند الكرسي. ثبت قدميك على الأرض وظهرك على شكل قوس. يجب أن يتركز وزنك كله على القدمين.

3. استرخِ ودع عضلات صدرك تتوسع. استمر بهذه الوضعية عشر ثوانٍ ثم قف ببطء.



الطاقة الخامسة: «طاقة قوة الإرادة»

- التمرين رقم (5) :

هذا التمرين يساعدك على تقويتها:

1. اجلس بوضعية مريحة وظهرك مستقيم ورأسك للأمام.

2. حرك رأسك إلى الأعلى والأسفل ببطء وبصورة مريحة. ابدأ حركتك بالحد الأدنى ثم تدرج وببطء بتسريع الحركة. كرر ذلك 7 مرات ثم استرخِ.

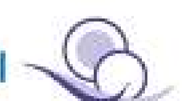
3. حرك رأسك إلى اليسار واليمين ببطء وبصورة مريحة، ابدأ أولاً نحو اليسار ثم اليمين كرر ذلك 7 مرات ثم استرخِ.

4. حرك رأسك إلى الأعلى والأسفل ثم إلى اليسار واليمين ببطء وبصورة مريحة. كرر ذلك ولكن ابدأ هذه المرة من اليمين ثم اليسار.

5. كرر التمرين كله 7 مرات: إلى الأعلى والأسفل واليسار واليمين والأعلى والأسفل واليمين واليسار.

6. والآن حرك رقبتك ورأسك بصورة دائرية لتشكل دائرة كاملة. كرر ذلك 7 مرات في كل اتجاه.





الطاقة السادسة: «طاقة قوة العقل»

- التمرين رقم (6) :

هذا التمرين يساعدك على تقويتها:

1. اجلس بوضعية مريحة وظهرك مستقيم .. كرر التمرين الخامس ولكن بعينيك فقط. نفذ ذلك ببطء وبوضع مريح.
2. حرك عينيك إلى الأعلى والأسفل .. كرر ذلك 7 مرات.
3. حرك عينيك من اليسار إلى اليمين، ومن اليمين إلى اليسار 7 مرات.
4. حرك عينيك إلى الأعلى والأسفل، وإلى اليسار واليمين ثم إلى الأعلى والأسفل ثم إلى اليمين واليسار. كرر ذلك 7 مرات.
5. دع عينيك تدور دورة كاملة 7 مرات في كل اتجاه.



الطاقة السابعة: «الطاقة الروحية»

- التمرين رقم (7) :

هذا التمرين يساعدك على تقوية طاقة الروح لديك:

1. اجلس بوضعية مريحة وظهرك مستقيمٌ.
2. افرك أعلى رأسك بيدك اليمنى، إما بأصابعك أو براحة يدك. ومن الضروري أن تقوم بالفرك باتجاه عقارب الساعة.



ابدأ منذ اليوم ..

ولا بد أن تدرك كم تصرف من طاقتك .. كرر هذه التمارين حتى تصبح جزءاً من حياتك .. وبهذه الطريقة ستكون طاقتك متوازنة ومركزية على الدوام .. وستكون بصحة أفضل وأكثر سعادة.. كما تستطيع مواجهة تحديات الحياة بقوة، وستحقق أهدافك وتكون بأفضل حال.





السر السادس

قـــــوة التركيـــز

«إن القاعـدة الأولى للنجـاح والتي تحل مكان كل القواعد الأخرى هي أن تمتلك الطاقة ..

ومـن المهـم أن تعـرف كيفيـة ادخارهـا، وكيفيـة تركيزهـا على الأمور الهامة بدل تبديدها بالأمور التافهة».

ما يكل كوردا



السر السادس
قوة التركيز

«ركّز... فالإنجازات الكبيرة هي من حق الرجل الذي يضع أمامه هدفاً واحداً، وليس لديه أية طاقة أخرى منافسة تستطيع أن تقسم امبراطورية روحه».

أوريزون سويت مارون

أراد شاب أن يتعلم فن التأمل .. بحث وسأل إلى أن علم أن أفضل أستاذ لذلك هو رجل صيني يعيش في قرية صغيرة في تايلاند .. رتب أمور سفره على وجه السرعة، وعندما وصل إلى القرية، ذهب مباشرة إليه .. كان يتوقع أن يرى مكاناً روحانياً للغاية، هادئاً وساكناً، ولكنه بدل ذلك سمع صوتاً عالياً جداً لموسيقى الروك! واعتقد جازماً أنه أخطأ المكان .. وعندما همَّ بالرحيل تقدم منه رجل مسن وقصير، فحياه قائلاً: «أهلاً بك في تايلاند وأهنئك على قرارك من أجل تعلم فن التأمل» .. وعندما أدرك الشاب أن هذا الرجل هو أستاذ التأمل الذي يبحث عنه، سأله: «من أين جاء صوت موسيقى الروك الصاخبة؟» .. قال الرجل بابتسامة عريضة ارتسمت على وجهه: «إنها من غرفتي. لقد كنت أتأمل!» دُهش الشاب وقال: «تتأمل مع موسيقى الروك؟» ضحك الرجل وقال: «عندما أتأمل فإنني لا أسمع هذه الموسيقى» .. حينئذ دهش الشاب أكثر وسأل: «إذا كنت لا تسمعها، فلماذا تديرها؟» أوضح الرجل: «أحب أحياناً اختيار قوة التركيز لديَّ، ولهذا أضيف مداخلات خارجية كالموسيقى المرتفعة .. وعندما أتأمل كما ينبغي أستطيع تركيز كل قواي نحو الداخل بحيث لا أسمع أي شيء خارج نفسي .. عندما تعرف كيف تستخدم طاقة التركيز لديك وتوجهها لتحقيق أهدافك ستكون أكثر قوة مما تتصور، وهذا أحد أسرار القوة الشخصية أيها الشاب: إنها قوة التركيز».





إذا أردنــا النجــاح في أي شــيء بالحياة يجب أن نركــز اهتمامنا على الفكـرة التي نعمل عليهــا .. فالتركيز هو القــوة .. وبهذه القوة يســتطيع أي رجــل عــادي تحقيــق نتائج غير عادية .. والتركيز، هو الأساس في كل نجاح - وكذلك في كل فشل

في عام 1997 افتتحت الجولة الثالثة من بطولة التنس الإيطالية، وكانت بطولة عنيفة وطويلة، واستطاعت ماري بيرز أن تهزم مونيكا سيلز .. ووصلت إلى النهائيات لتلعب مع كونشيتا مارتينيز .. كانت ماري الأفضل وربحت البطولة.

وفي مقابلة متلفزة سئلت عن السر الذي جعلها تهزم أعظم بطلة في العالم.

قالت: «لقد بذلت جهداً كبيراً في التركيز، كما أقوم الآن بتحسين قدرة التركيز لديُ أثناء المباراة، دون التفكير فيما إذا كنت سـأربح أم أخسـر .. في الســابق كنت أفكر بالربح والخســارة فقط .. والأمر الوحيد الذي أفكر به الآن هو تقديم أفضل مالدي، وعندما أفعل ذلك فإنني ألعب بصورة ممتازة».

هكـذا اسـتطاعت مــاري بيـرز أن تربـح البطولة بسـبب قدرتها على التركيز .. والأمر نفســه ينطبــق على كل الأمور في الحيــاة .. التركيــز هو القوة، وســأقدم لــك في هذا الجــزء من رحلتنا الاســتراتيجيات الأكثر فعالية لتسخير القوة المطلقة لضبط النفس .. وهي قوة التركيز.



في أحد الأيام، عندما كنت في كونا .. هاواي للحصول على شـهادة البرمجة اللغوية العصبية، وأنا أسير على الشـاطئ .. كانت الساعة الخامسة صباحاً، والطقـس رائـع .. فالسـماء صافيـة، والشـمس تشـرق، شـاهدني أحـد الأصدقـاء وجاء إلي .. وبينما كنا نمشـي ونتحدث، قـال لي فجأة: «انظـر، هـل تـرى هذه السـمكة الجميلـة؟» نظرت ولكنني لم أرَ شيئاً .. قال لي: «انظر عن قرب» وأشـار إلى مكان محدد .. نظرت ولكـن لم أرَ شـيئاً .. وفجـأة رأيـت سـمكة جميلة، ودهشـت أكثر عندما رأيـت سـمكاً كثيـراً .. كنـت أرى بوضوح كان هنـاك مئات من الأسـماك .. اسـتغربت لأننـي لم أرَ السـمكة بادئ الأمر، وبعـد ذلك رأيت السمك في كل مكان.

تذكرت قانون نشاط العقل الباطن الذي يقول: «سترى أكثر عن الشيء الذي تفكر به» .. فأدركت أن السـمكة الأولى لم تكن موجودة في إدراكي، ولكن عندما تابعت التفكير بها توجه التركيز لدي نحو ذلك فدخلت إدراكي ورأيتها بوضوح .. لقد توسع مستوى الإدراك لدي واستطعت رؤية المزيد من السمك في كل مكان.

بهـذه الطريقـة يعمـل الدمـاغ! ومهما كان الشـيء الذي تركز عليـه لابد أن يدخـل إدراكك. ولكن دماغك سـيذهب أبعد من ذلك: سـيقوم بفتح الملف كاملاً للتجارب المشـابهة أو المتصلة بذلك منذ ولادتك وحتى الآن فتتوفر كل المعلومات لديك في الحال.



ولكن ما الذي يؤثر فعلياً على تركيزنا؟

يقول هيروم سـميث Hyrum w.smith في كتابه «القوانين العشـرة الطبيعية للإدارة الناجحة للوقت والحياة» مـا يلـي: «اشـتهر عالم النفـس الدكتور موري بانكـس Murray Banks في الخمسـينات من القرن العشـرين بنظريتين حول ...



ويضيـف: «إذا كنـا نفتقد لواحدة من هـذه الاحتياجات، فإننا سـنركز كل اهتمامنـا للبحث عن طرق للتعويض عنها».

جاء في كتاب كل من موري وجون جيمس Muriel and John James تحت عنوان: «الشغف بالحياة النفسية والروح البشرية» ما في الصفحة التالية





«إن أكثــر الدوافــع التي يحتاجها الإنســان هــي الدوافع الفيزيولوجية والنفسية والروحية، وإذا كانت هناك حاجة لإرضاء أحدهمــا فإننا نقوم بأشــياء لا نفعلها عادة حتى نـرضي الدافع المفقود»

والمقصود بهذا الكلام أن عقلنا سيركز على الدافع الأكثر إلحاحاً وبالتالي سنعمل كل ما بوسعنا، حتى ولو خرجنا عن نطاق راحتنا، في سبيل إرضاء الحاجة المفقودة. مثلاً، إذا فقدت إحدى النساء عملها فإن تركيزها سينصب نحو البحث عن عمل آخر وإذا لم تجد عملاً آخر في مجال اختصاصها ربما ستقبل بعمل آخر لا علاقة له بخبرتها السابقة.

ومــن خبرتــي التي تبلــغ ثلاثين عاماً وكذلك ثقافتي وأبحاثي الواســعة في أكثر مــن 700 كتاباً في مجال السلوك الإنساني، فقد وجدت أن تركيزنا يتأثر بصورة رئيسية بخمسة احتياجات أساسية:

الاحتياجات الأساسية التي تؤثر على تركيزنا

- الحاجة العاطفية
- الحاجة الفيزيولوجية
- الحاجة النفسية
- الحاجة الروحية
- الحاجة العقلية



وفيما يلي الرسم البياني التالي الذي يعطيك فكرة جيدة عن تسلسل الاحتياجات:

الاحتياجات الخمسة الأساسية التي تؤثر على تركيزنا ...



قوة التركيز:

«إن أي شيء تركز عليه سوف يقرر مصيرك .. كن حكيماً وركز طاقاتك على رغباتك الكبيرة في الحياة»

الدكتور إبراهيم الفقي







سنبحث في الاحتياجات الأساسية الخمسة التي تؤثر على تركيزنا:

١. الحاجة الفيزيولوجية:

وتضم حاجاتنا للبقاء، كالطعام والماء والهواء وتدفئة الجسم والنـوم والأمـان والراحة .. ولابد من الاسـتجابة لهذه الحاجـات كل يـوم لتأميـن بقائنـا الجسـدي، وإذا فقدنا أياً منها فإننا نشـعر بالتهديد وعدم الراحة .. وبالتالـي يتركـز تفكيرنا كله نحو ذلك فنسـعى للقيام بكل شيء لتحقيق ما فقدناه.

٢ـ الحاجة العاطفية:



وترتبط بحاجتنا إلى الحب .. فمنذ ولادتنا ونحن بحاجة إلى حب وعاطفـة أمهاتنـا وآبائنا، وفـي الحقيقة فإن السـنوات الأولى من حياتنا هي السـبب الرئيس لتصرفاتنا التالية في الحياة وبالتالي في نجاحنا أو فشلنا .. فإذا شعرنا بمحبة واهتمام فستكون حياتنا متوازنـة وخاليـة من العـادات والتصرفات الهدامـة .. ولكن إذا لم نشـعر بالحب فسنفعل كل ما نسـتطيعه لتعويض الحب المفقود .. فالطفـل الـذي لا يحصـل علـى الحب سـيرتبط برفاق السـوء ويتعاطى المخدرات والكحول وغيرها من العادات الهدامة.

وعندمـا نكبـر نبحث عن الحب، نبحث عن شـخص نتقاسـم معه الحياة، ولكن إذا لم نجد الحب فإننا نعاني من الكثير من العواطف السلبية التي يمكن أن تؤدي بنا إلى اتباع عادات سيئة.

أعـرف امـرأة أدمنت علـى كل أنواع المخـدرات دون أمـل بالرجوع، ولكنهـا اسـتطاعت أن تبتعـد نهائياً عن هذه العادة السـلبية لأنها وقعت في حب رجل بادلها الشعور لنفسه.



عندمـا يتم إرضـاء حاجاتنا الفيزيولوجية، فإن تركيزنا يتوجه نحو حاجاتنا العاطفية حتى تتحقق .. بعد ذلك يتوجه تركيزنا نحو الحاجة التالية.



٣ـ الحاجة النفسية:

وتشـمل حاجتنـا للصداقـة والتواصـل .. فنحـن بحاجة إلى شـخص نثـق به ونتقاسـم أمورنا الشـخصية معه .. عندما يكون لديك صديق يهتم بك فعلاً، وتعرف أن هذا الصديق يمكن أن يكون معك في السراء والضراء، وكذلك أنت بالنسبة له، ستشعر بالراحة والانتماء وعندما تتحقق الحاجة النفسـية سـيتوجه تركيزك نحو الحاجة التالية وهي الحاجة العقلية.

٤ـ الحاجة العقلية:

وتشـمل حاجتنا للنمـو والإنجـاز والتقدم .. إنهـا عملية تطوير الذات والبحث عن معنى.

تسـتطيع أنت أن تحقق حاجاتك الفيزيولوجية والعاطفية والنفسـية بصـورة كاملـة ولكن إذا شـعرت أن حياتـك ليس لها معنى فـإن تركيزك سـيتوجه كلياً نحو ذلك .. هل صادف أن سـمعت عن رجـل ثري .. ولديه أسـرة جيـدة وكثيـر مـن الأصدقاء ولكن لا يشـعر بالسـعادة؟ إنهـا حقيقة مؤلمـة للكثير من الأثرياء والمشـهورين الذين ينتحرون لأنهم يشـعرون أن حياتهم لا معنى لها! إن أفضل طريقة للتغلب على هذا الشعور هي أن يكون لك أهداف تتماشى مع قيمك وتعطيك المبرر كي تستيقظ صباحاً وتقوم بالتمارين الرياضيـة وتهتم بنفسـك وتفعـل الأمور التي تعطيك السـعادة فعلاً وتدفعك للأمام وتساعدك للاستمتاع بالحياة ..





نعم، نحن جميعاً نمتلك رغبة قوية لنعيش وأن نحب ويحبنا الآخرون ونشعر بتقديرهم ولكن إذا شعرنا أن حياتنـا ليـس لهـا معنى.. وكأننا لا نستخدم مواهبنا وقدراتنا الطبيعية كي نعيش ونكـون مبدعين .. فإننا سـنعاني من مشـاعر سـلبية مختلفة .. سنشـعر بالضياع وعدم الرغبة للقيام بأي شيء، حتى الأشياء التي يمكن أن تسـعدنا .. سـيتوجه تركيزنا نحو حاجتنا العقلية حتى نحققها، وعندما تتحقق سـيتوجه باتجاه الحاجة الروحية ..

هـ الحاجة الروحية:

لدنيـا فـي داخلنـا رغبة قوية للاتصال بما يعلو علينا وعلى العالم المـادي المحيط بنا .. الحاجة للتواصل مع الخالق سبحانه وتعالى ..

وكمـا تعلم، يمكن أن تتحقـق كل احتياجاتنا كاملة، ولكن إذا لم يكن لدينا ارتباط صلب مع القوة الجوهرية التي وهبتنا الحيـاة وزودتنـا بكل ما نحتاج، فإن حياتنا سـتكون خالية مـن أهـم حاجـة وهي حاجـة الحـب الروحـي .. أن تكون روحانياً فهذا يساعدك لتكون إنساناً أفضل .. فتبتعد عن العادات السـلبية والهدامة، ويكـون لديك موقف أفضل وتكـون أكثر سـعادة .. عندما تتواصل مع الله ستشـعر أنك وجدت رباط الحب الحقيقي والسعادة المطلقة، وأنك لست وحيداً، وكل ما يصيبك في الحياة لحكمة ما .. وسـتدرك أن كل ذلـك يصب في مصلحتك لأن الله قد هيأ لك ما هو أكبر وأفضل ..





هذه هي الاحتياجات الخمسـة الرئيسية التي تؤثر على تركيزنا وحياتنا .. ابدأ منذ اليوم ولاحظ أين تركز واعمل على توازنه..

قم بعملية تقييم يومي لتركيزك واسأل نفسك:

في أي مجال أنا أركز؟ ولماذا هنا؟ وماذا يمكنني أن أفعل كي أستفيد منه؟

إن تقييمك لتركيزك سيساعدك على إجراء تغييرات وتحسين نوعية حياتك .. والآن لنبحث في قوة العملية العقلية التي تحدد مصيرنا ..

العملية العقلية

التقييم والتعديل

الأفكار	الإلغاء	المشاعر
الذاكرة	التعميم	الفيزيولوجيا
التركيز	التحريف	السلوك
		النتائج



العملية العقلية ..



هـل تعلـم أن فكـرة واحدة لها من القوة ما يجعلها تشـكل واقعـك! وأن فكرة واحـدة تؤثر في عقلك وجسمك وعواطفك ..

سنحاول القيام بالتجارب التالية:

- فكرّ بشخص أنت تحبه .. تصور أنه / أنها قادم نحوك الآن .. لاحظ شعورك.
- والآن فكر بشخص لا تحبه وتصور أنه / أنها قادم نحوك .. لاحظ شعورك.

إن تفكيرك في كلتا الحالتين هو الذي أثر على مشاعرك.

والآن لنرَ كيف تؤثر أفكارك على عقلك وجسمك:

- أغمض عينيك .. وتصور أنك تقطع ليمونة إلى نصفين.
- تصور أنك تمسك بنصف الليمونة .. وترفعها نحو أنفك وتشمها.
- تصور أنك تعصر الليمونة في فمك وأنك تقضمها بأسنانك .. امضغ القشرة .. وستشعر الطعم الحامض في فمك.
- لاحظ ما يحدث لجسمك.



إذا قمت بهذا التمرين، ربما يقشـعر جلدك وتتبدل قسـمات وجهك، ويحدث كل ذلك رغم أن الليمونة لا تزال مجرد أفكار .. وهكذا فإن أفكارك يمكن أن تؤثر في جسمك وتجعل عقلك يستخرج معلومات وكأنها حقيقية.

تبدأ العملية العقلية من خلال المحيط الذي يولد أفكارك أي الحالة التي تكون أنت فيها بلحظة محددة.. إن فكرتـك هـي التـي تخلق التركيز لديك، وهـذا التركيز يعطي الأوامر للعقل للبحـث في مخزونه لتقييم وتفسير المعلومة، وهذا يؤدي إلى إصدار الحكم.. وبعد ذلك يقوم العقل بمسح وتعميم وتحريف المعلومة، وهـذا يؤدي إلى حصول المشـاعر لديك .. هذه المشـاعر تؤثر في وظائف جسـمك، وفـي النهاية تقوم أنت بالتصرف وردة الفعل اللازمة، وتخرج بحصيلة، سواء كانت إيجابية أم سلبية ..

دعنـي أعطيـك مثـلاً .. لنفتـرض أن لديك صديقـاً ترغب بقضاء بعـض الوقت معه .. وقـد اتصل بك هذا الصديق يدعوك لتناول العشـاء معه .. إذن المحيط هنا هو صديقك يدعوك لتناول العشـاء وقضاء بعض الوقت معه .. هذا المحيط يجعلك تفكر بصديقك.. بعد ذلك تقوم بالتركيز عليه هو ودعوته والوقت الذي ستقضيه معه .. ثم يتلقى عقلك المعلومة من المحيط ويقوم بتقييمها .. يقوم العقل بفتح الملف الكامل لعلاقتك مع صديقك، واستناداً إلى معلومات الملف تصدر أنت حكمك بأنك ستقضي وقتاً جميلاً .. والآن يقـوم عقلك بمسـح كافة الأمور السـلبية عـن صديقك ويعمم كل مـا هو جيد، ثم يحـرف المعلومة لخلق صورة مسـتقبلية لك عن الوقت الجيد الذي سـتقضيه مع صديقك .. ستشـعر بارتياح بخصوص صديقك وعلاقتـك بـه، وبالتالي تتبدل وظائف جسـمك، وربما ترتسـم ابتسامة على وجهك .. بعد ذلك سـتتصرف على النحـو التالي:

سـترتدي ملابسـك وتهيئ نفسك لقضاء وقت رائع معه.

تذهب للقائه وتقضـي معه وقتاً جيـداً، ولكنـه ربمـا يقول شـيئاً يزعجك .. ويحصل نقاش وتغادر على أثره غاضباً وخائب الظن.



والآن لنبحث بما جرى: المحيط الجديد: «لقد قال شيئاً أزعجني» .. تفكر أنت بذلك وتركز عليه بما يجعلك تلغي الصفات الجيدة لصديقك وتعمم هذا المحيط وتحرفه من أجل ما سيحدث في المستقبل .. ربما كان تقييمك سلبياً والمعنى الذي استنبطته هو كما يلي: «إنه دوماً على هذا النحو».. حينئذ يقوم عقلك بالبحث عن دليل لدعم رأيك المعدل وبالتالي يكون حكمك: «لقد قضيت وقتاً سيئاً بسببه» .. ستكون مشاعرك سلبية وستتبعها وظائف جسمك: فيتغير نمط تنفسك وتعابير وجهك أيضاً ويحل محل الابتسامة نظرة غاضبة وهذا كله يؤثر على سلوكك ونتائجك.

إن هذا السيناريو شائع جداً .. ومن المؤسف أن ترى بعض الناس يتوقف عن التواصل مع أصدقائهم لسنوات وحتى مع أفراد أسرهم، كل ذلك لمجرد حادثة واحدة!
فالعقل يعمل بهذه الطريقة .. فهو يقوم بالبناء على آخر حادثة ويبحث عن الدليل لدعم ذلك.

والآن إذا اتصل صديقك واعتذر ودعاك ثانية للعشاء، عندئذ ستتغير العملية العقلية كلياً وسيجد عقلك أيضاً الدليل لدعم ذلك.

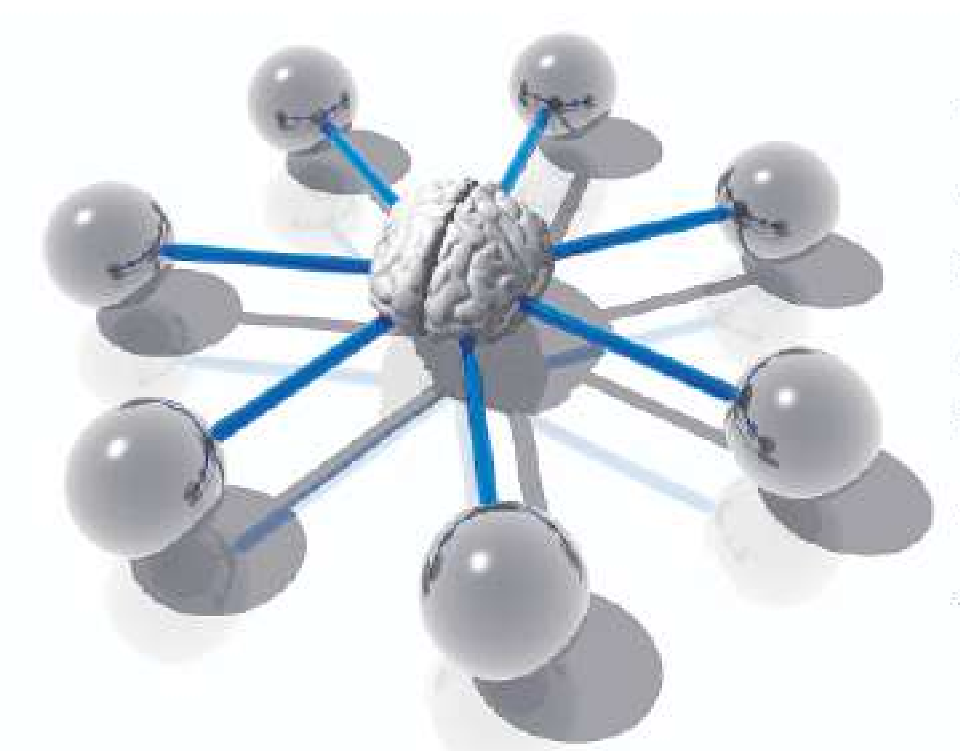
والآن هل أدركت تماماً العملية العقلية بحيث تجعلها تعمل لأجلك بدل أن تعمل ضدك؟ إنني على يقين أن الجواب سيكون نعم، إذن لنبحث في كل خطوة من العملية العقلية وكيفية استخدامها لفائدتك ..

١ـ البيئة:

هذه البيئة يمكن أن تكون في الوعي أو اللاوعي .. إنها في الوعي عندما تدركها وتعرف تأثيرها .. فأنت تدركها في بعض الأحيان لأنك تقوم بالبحث عنها .. مثلاً : عندما تتواصل مع أحدهم أو تقوم بالتركيز على الأحداث التي تجري حولك .. وفي بعض الأحيان تتذكر فقط أشياء من الماضي أو يكون لديك توقعات حول أمور ستحدث في المستقبل .. وتكون البيئة لا واعية عندما يكون لديك شعور ما .. سواء كان جيداً أو سيئاً .. ولا تدري فعلاً سبب هذا الشعور .. وسواء كانت البيئة واعية أو لا واعية وأنت مدرك لها، فإنها ستؤدي إلى المستوى التالي من العملية العقلية وتولد الأفكار لديك



٢ـ الأفكار:



يقـول ايـرل نايتنجيـل Earl Nightingale فـي كتابه Lead The Field «ستكون على النحو، الذي تفكر به» (مـرة بـوذا ومرة ايـرل نايتنجيل) .. ويبـدو أن فكرة واحدة ليسـت فعالة.. ربمـا كان ذلك صحيحاً ولكن عندمـا تتكـرر هـذه الفكـرة الوحيدة تصبـح فعالة جـداً .. وأكثـر من ذلك، فـإن الفكـرة الواحدة تؤدي إلـى أفكار أخـرى وكل فكرة جديـدة ترتبط بالأفكار الأخرى، وهكذا ..

يقول براين تريسي Brian tracy في كتابه «علم نفس النجاح» ما يلي:

«الأفكار الموجودة في العقل تنتج أفكاراً مثلها»

وهذا يعني أن الفكرة الواحدة ترتبط بأفكار أخرى من النوع نفسه، فتصبح معاً قوية ..

وجاء في كتاب The Aladdin Factor ما يلي:

«إننـا نتلقـى حوالي مئة ألـف فكرة يوميـاً وكل ما تحتاجه هـذه الأفكار هو التوجيه، فإذا لم نتمكن من التحكم بها فإنها ستتحكم بنا»



وهكـذا تكـون قد اكتشـفت أن أفكارك تكونت بواسـطة البيئـة .. والآن فإن تفكيرك سـيأخذك نحو الخطوة التالية من العملية العقلية حيث تتولد عملية الحصر لديك.



٣ـ الحصر : (Focus)

يقول جيمس آلان James Alon :

«إنها عملية تحويل القوى المبعثرة للفرد نحو قناة واحدة فعالة»



لقـد قامـت مجموعة مـن الباحثين بتجربة علـى كلب يخاف مـن الرعـد .. فعندمـا تكـون هنـاك عاصفـة رعديـة يذهـب الكلـب ليختبـئ ويظـل فـي مخبئه سـاعات حتـى بعـد انتهـاء العاصفـة .. دون أن يعرف أحد سـبب خوفـه .. بـدأ الباحثـون بتشـغيل شـريط لصـوت الرعد .. وكما توقعـوا ركض الكلب واختبأ تحـت الطاولـة .. ومـن الواضح أن عمليـة الحصر لديـه توضعـت كليا على جهـاز الاسـتيريو الذي كان يصـدر الصـوت .. ثـم قاموا بتقديم الطعـام المفضل للكلب، وبينمـا كان يأكل، بدأ أحدهـم بتدليك الكلب .. وعندما تركز انتباه الكلب كليا على الطعام وشـعر بالأمان جراء التدليك، أعادوا تشـغيل الشـريط بصوت منخفـض .. كان الكلـب منهمكاً بالطعام ومسـتمتعاً بالتدليك فلم يسـتجب لصوت الرعـد .. بعد ذلك بدأ الباحثون برفع الصوت تدريجياً، ولكن الكلب بقي هادئاً رغم الصوت المرتفع .. فاستخلصوا ما يلي:

«إن أحكامنـا ومشـاعرنا وتصرفاتنـا تتحدد بالأشـياء التي نسلط الضوء عليها»



وفي الواقع فإنك ستشـعر بالارتياح عندما تركز على شـيء يجعلك تشـعر بالارتياح كما ستشعر بالإزعاج إذا ركزت على شيء يسبب لك الإزعاج.

هـذا التركيـز سـيؤدي بك إلى الخطوة التالية مـن العملية العقلية حيث يقوم الدمـاغ بالذهاب إلى مخزن الذاكرة من أجل التقييم وإصدار الحكم.

٤ـ التقييم وإصدار الحكم:

فـي هـذه المرحلة يقوم الدماغ بإرسـال المعلومات التي نركز عليها إلى معمـل الانتقاد، الذي يقوم بتقييم المعلومات استناداً إلى قيمنا ومعتقداتنا وبرمجتنا السابقة وماذا تعني بالنسبة لنا. كما يقارنها بالمعلومات الأخـرى، المشـابهة، حيث يلغي ويعمم ويحرِّف هذه المعلومات لكي تلائـم صاحب العلاقة. وعندما ينتهي التقييـم يصـدر المعمـل أحكامه على الحادثة ويرسـلها إلى مخزن الذاكرة لاختيار الاسـتجابة المناسـبة ويقدمها إلى عقلنا الواعي.

المخطط التالي يعطي فكرة واضحة عن عملية التقييم:

العقل الباطن

العقل الواعي

القوة الانتقادية

البيئة

الاستجابة

مخزن الذاكرة

٥ـ المسح:

يستخدم الناس هذه العملية لحذف أجزاء محددة من تجاربهم.



عندمـا تنظـر إلى شـيء، فإنـك لا ترى إلا جانباً واحداً منه في كل مرة .. وهـذه هي طبيعة البصر .. وبنفس الطريقة تماماً، فإنك عندما تفكر بشـيء فإنك تفكر به بمحيط واحد كل مرة، وهذه هي طبيعة التفكير .. ويسـتطيع عقلك الواعي التركيز على شـيء واحد فقط في المرة الواحدة وبالتالي سـتقوم أنت بحذف كل الأمور الأخرى في تلك المرة.

ويحتوي الدماغ على آلية تدعى نظام التنشـيط الشبكي Reticulor Activating system يساعد هذا النظام في التركيز على الأشياء التي تفكر بها، ولتوجيه طاقتك وعواطفك ووظائف جسمك نحو تلك الفكرة، وكذلك لمسح أي شيء آخر في تلك اللحظة.

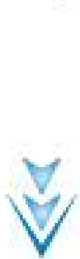
هـل صـادف أن حصـل معـك الأمـر التالي؟ لديك صداع نصفي لا يسـتجيب للمعالجـة حتـى بعـد أن تتنـاول قرصيـن مسكنين .. يقرع جرس الهاتف صديق عزيز لم تتحـدث معه منذ فترة طويلة .. تتحدث على الهاتف حوالي عشـر أو خمس عشرة دقيقة، وعندما تغلق الهاتف تدرك أن الصداع قد اختفى.

حسناً، والآن سنقوم بتجربة:

فكِّر بإبهام قدمك الأيسر .. هل كنت تدرك ذلك قبل أن أسألك؟
والآن فكر بأذنك اليسرى .. وعينك اليمنى .. وركبتك اليسرى.

ففـي كل مـرة كنـت أطلب منك التفكيـر بواحد منها، كنت تحضر هـذا الجزء لإدراكك الواعـي، وتركز عليه وتمسح كل المعلومات الأخرى في تلك اللحظة.

والآن فكِّـر بكلـب أبيـض .. هذا جيد .. فكِّر بفيل أسـود .. والآن فكِّر بسـيارتك المفضلة .. والآن فكِّر بشعرك ... إذا كان لديك شعر.



وسـترى بأن الشـيء ذاته قد حصل .. لقد فكرت بالبيئة وركزت عليها ومسـحت كل الأشـياء الأخرى في تلك اللحظة ..

والأمـر ذاتـه يحدث فـي حياتنا .. عندما يقول الناس إنهم سـعداء، فإنهم يفكرون في بيئة تجعلهم سـعداء ويمسـحون الأشـياء الأخرى.. وعندما يقولون إنهم ليسوا سعداء فإنهم يمسحون أيضاً كل الأشياء الأخرى ويركزون على شقائهم في تلك اللحظة..

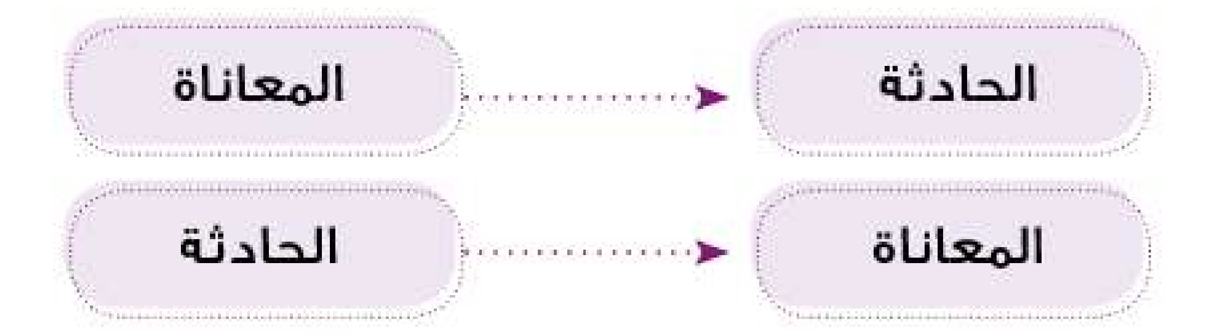
قالت لي امرأة خلال إحدى ندواتي حول قوة التحكم في الذات: «لا أجد ما هو جيد في حياتي .. فأنا تعيسة للغاية» طلبت منها أن تخبرني عن نفسها فقالت: «إنني في الأربعين من عمري، متزوجة، ولي خمسة أولاد .. وأعمل مديرة في فندق .. وأنا مرتاحة مادياً، أهتم بصحتي ولدي الكثير من الأصدقاء» .. قلت لها مبتسماً: «من الواضح أن لا شـيء جيد في حياتك: تزوجتِ وأنتِ سـعيدة، ولديك أولاد وعمل جيد، وأنت مرتاحة من الناحية المادية وتتمتعين بصحة جيدة، والكثير من الناس يحبون البقاء معك.. أنت على حق .. فحياتك بائسة!» ..

ضحكت وقالت «أعلم أنني أمتلك كل شـيء، ولكنني أشـعر أنه باسـتطاعتي أن أعمل أكثر وأكثر» .. هذا مثال عن طريقة عمل الإلغاء إذا لم يوجه بالاتجاه الصحيح ..

وعملية الإلغاء هذه تؤدي بنا إلى الخطوة التالية من العملية العقلية:

٦ـ التعميم:

وهنا يتحول جزء من المعاناة ليشكل المعاناة كلها



هل سمعت في حياتك أحداً يقول إن جميع الناس في بلد ما سيؤون لأن هذا الشخص مر بتجربة سيئة مع أحدهم في ذلك البلد؟!



يميل الناس إلى التعميم بسرعة .. وعلى سبيل المثال غالباً ما يطلب منك الناس ألا تذهب إلى مطعم محدد لأنه سيئ، ولكن عندما تتوقف لتسألهم عن السبب تكتشف المشكلة ببساطة وهي أنهم لم يحبوا النادل! لقد عمموا عدم رضاهم عن النادل لإضفاء لون على تجربتهم مع المطعم كله .. الأمر نفسه يحدث بالنسبة للسينما .. أذكر أن أحداً قال لي ألا أحضر فيلم «تايتانيك» لأنه فيلم غبي وسيئ.. وعندما سألته فيما إذا كان قد شاهد الفيلم أجاب: «لا لم أشاهده، ولكن أحد أصدقائي أخبرني أنه سيئ» .. والأمر ذاته ينطبق على كل شيء في الحياة .. ربما يقول أحد الأطفال إنه يكره المدرسة، ولكن الحقيقة أن وجود مشكلة لديه في إحدى المواد الدراسية هي التي أدت إلى التعميم في عقله مما أثر على مفهوم المدرسة لديه بشكل عام.

لا تظن أن الكبار أقل ميلاً إلى هذا النوع من التفكير .. ففي مجال العمل نجد أشخاصاً يحبون عملهم حتى تصادفهم مشكلة واحدة .. مثلاً الاختلاف مع المدير أو أحد الزملاء. فتراهم فجأة يكرهون مؤسسة العمل كلها.

كما أن العلاقات الزوجية لا تختلف عن ذلك: عندما يتزوج اثنان يعممان أنهما سعيدان ولكن إذا حدث ما يعكرهما، سرعان ما يعممان أنهما تعيسان وهكذا فإن الشقاء يلف العلاقة الزوجية كلها.. وبغض النظر عما نفعله في حياتنا، فإننا على الدوام نقوم بعملية الإلغاء والتعميم .. وهذان الفعلان يسيران معاً: فأنت لا تستطيع الإلغاء دون أن تعمم، كما أنك لا تستطيع التعميم دون الإلغاء.. إن التعميم .. بشقيه الجيد والسيئ .. يقودك إلى الخطوة التالية من العملية العقلية وهي: التحريف.





٧ـ التحريف:

وله ثلاثة أقسام:

أ ـ الذاكرة ..

إن قسـم التحريف في الذاكرة هو عندما تقوم بتغيير وتعديل العرض الداخلي لتجربة ما .. هل صادف أن أعـدت اسـتعراض نقاش ما فـي عقلك وقمت بتغيير اسـتجابتك وردود فعلـك؟ الجـواب حتمـاً نعم .. كلنا نفعل ذلـك.. وفيما يلي مثـال آخـر: إذا سـألك أحدهـم أن تـروي نقاشـاً ما، جـرى بينك وبين شـخص آخر، فإنك ستشرح الوضع من وجهة نظرك، وتقوم بتعديله بحيث تضع نفسـك بأفضل وضع .. إن ما تفعله في هذه الحالات هو أننا نفكر بالمحيط .. مع التركيز عليه ونقوم بالمسح والتعميم والتحريف حتى تلائم تلك الحالة وجهة نظرنا.



ب ـ التجربة ..

تتضمن ناحية تحريف التجربة البحث عن تجارب أخرى مشابهة للتجربة الحالية ثم ربطها معاً .. فالروابط التي تنشـأ عن هذه الخطوة تكثف العواطف .. وتسـاعد هذه الخطوة الناس على إيجاد الدليل لدعم وجهة نظرهم .. وبالتالي عندما تروي النقاش الذي دار معك من وجهة نظرك وتقوم بتعديله ليلائمك، تستطيع أيضـاً أن تسـتخرج عـدداً آخـر من الحالات .. وفي هذه الحالة نقاشـات أخرى جرت مع الشـخص نفسـه .. لكي تدعم وضعك .. وأكثر من ذلك، فإن العقل ينظر أيضاً إلى حالات مشـابهة لا علاقة لها بهذا الشـخص بالذات الذي جرت معه المناقشـة، ولكنها حالات مشـابهة، ربما حدثت مع أشـخاص آخرين، ويستحضرها كلها أمامك من أجل التقييم وإصدار الحكم.

جـ ـ التخيل والإبداع ..

فـي هـذه المرحلة تتخيل نفسـك وأنت تتجنب الشـخص الـذي كنت تناقشـه وربما تقوم بخلق مشـاهد حول الطريقة التي سـتتصرف بها عندما سـتراه ثانية .. وتستمر العملية العقلية في عقلك ففي كل مرة تفكر فيها بهذا الشخص تتدعم أفكارك وستستمر على هذا النحو حتى تغير طريقتك بالتفكير بما يخص هذه الحالة.



ويبين المخطط التالي تسلسل عملية التحريف ...

أقسام التحريف الثلاثة

- المستقبل
- التجربة
- الإبداع والتخيل
- الذاكرة
- ربط التجربة بغيرها
- تغيير وتعديل العرض الداخلي

٨ ـ المشاعر:

وكمـا تعلـم الآن، فقد بـدأت العملية العقليـة بالمحيط الـذي جعلك تفكر، وبالتالي فـإن تفكيرك أوجد التركيز لديـك، والتركيـز أدى إلـى تقييـم وتنقيـة المعلومة من خلال عملية الإلغاء والتعميم والتحريف، وأدى ذلك إلى إصـدارك الحكـم .. والآن تكمل العمليـة العقلية دورتها فتولـد مشـاعرك .. مشـاعر إيجابيـة تجعلـك سـعيداً ومرحاً أو مشـاعر سـلبية تجعلك حزيناً وغاضباً وكئيباً، ثـم تأخذك مشـاعرك إلـى المرحلة التاليـة وتؤثر على وظائف جسمك.





٩ـ الفيزيولوجيا (وظائف الجسم):

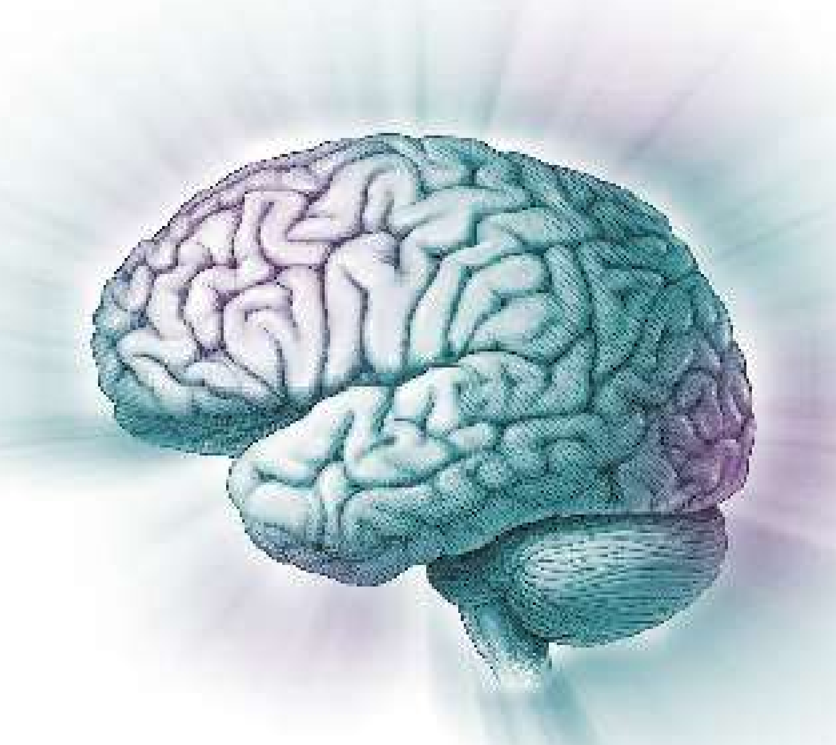
وتضم الفيزيولوجيا تحركات جسمك وحالتك النفسية وتعابير وجهك.

إن مشاعرك وحالتك الراهنة تظهر دوماً في وظائف جسمك .. فإذا كنت سعيداً فإن نمط تنفسك يكون متوازناً ووضعية جسمك مرتاحة وربما ترتسم الابتسامة على وجهك .. ولكن إذا كانت مشاعرك سلبية، فإن وظائف جسمك ستتأثر بصورة سلبية .. فيصبح تنفسك سطحياً، وتتوتر عضلاتك وتكون نظرتك حزينة أو غاضبة ونبضات قلبك غير منتظمة ويرتفع ضغط الدم لديك وتتغير درجة حرارة جلدك .. إذن مشاعرك تؤثر دوماً على وظائف جسمك وتأخذك نحو الخطوة النهائية في العملية العقلية التي تولد سلوكك.



١٠ـ السلوك:

لقد قطعت مسافة طويلة، من المحيط إلى الأداء.. فسلوكك يمكن أن يكون شفهياً أو غير شفهي، إيجابياً أو سلبياً، متفهماً أو بإصدار أحكام .. كما أن سلوكك يحدد النتائج، فإذا استمريت بتكرار النمط ذاته من السلوك يصبح لديك عادة تبرمج في أعمق مستوى من عقلك الباطن فتكتسب قوة خاصة بها.



هل تعلم كم من الوقت يستغرقه العقل لاستكمال العملية كلها؟ إن عقلك يفكر بصورة أسرع من سرعة الضوء البالغة 180.000 ميلاً بالثانية.





ضبط العملية العقلية ..

الخبر الجيد هنا أنك تستطيع ضبط العملية العقلية لديك، لتعمل من أجلك، ولتعيش حياتك دون قيود، وبسعادة ونجاح كاملين. فأنت تستطيع ضبط أفكارك وتقرير نمط الحياة التي تريدها.

قصة نجم ..

هذا الأمر يذكرني بقصة الممثل سيلفستر ستالون الذي كان يحلم أن يصبح نجماً ومليونيراً، وأن يؤثر بالناس، ويساعدهم للتغلب على مخاوفهم وفشلهم .. لقد تقدم إلى كل شركات الإنتاج المتواجدة ولكنه رُفض .. وكان موضع استهزاء، بسبب شكله والطريقة التي يتحدث بها .. وقد أعلن أنه تم رفضه 1500 مرة من قبل الشركات في نيويورك .. وفي إحدى المرات انتظر يوماً وليلة كاملتين لمقابلة مدير إحدى الشركات .. وتعجب المدير لإصرار سيلفستر، فوافق أخيراً على مقابلته .. أعطاه دوراً في أحد الأفلام، ولكن الدور لم يكن أكثر من دور كومبارس يتلقى فيه الضرب خلال شجار! بعد ذلك وافق على ثلاثة أدوار أخرى مماثلة، ولكن ذلك لم يرضِ غروره، فتوقف .. كما واجه تحديات مالية كبيرة في تلك الفترة .. ولم يبق لديه سوى كلبه الذي كان يحبه أكثر من أي شيء آخر في العالم.. ولم يكن لديه تدفئة في الغرفة التي يعيش فيها .. وفي أحد الأيام ذهب إلى مكتبة عامة ليشعر بالدفء ويقرأ قصصاً عن النجاح الذي يمكن أن يعطيه إلهاماً .. فشعر بالرغبة في الكتابة واستطاع بيع القصة التي كتبها مقابل مئة دولاراً .. استطاع بهذا المبلغ تسديد أجرة الغرفة وشراء بعض الطعام، ولكن بعد فترة قصيرة أحس بالجوع والكآبة مرة أخرى .. فقرر أن يبيع كلبه وكان ذلك اليوم أسوأ يوم في حياته .. وقف أمام مخزن في وسط نيويورك وهو يحاول بيع الكلب مقابل خمسين دولار، ولكن الشخص الوحيد الذي أبدى اهتماماً أخذ يساومه واشتراه منه بمبلغ خمسة وعشرين دولاراً .. ثم غادر المكان والدموع في عينيه لأنه لم يبق له من يهتم به الآن، وبعد أسبوعين كان يقف أمام مقهى يشاهد ملاكمة لمحمد علي كلاي في التلفاز ..

كان محمد علي في أحسن أحواله وهو يوجه اللكمات لمبارزه، ولكن مبارزه لم يستسلم .. واستمرت الملاكمة حتى أوقف الحكم المباراة، وأعلن فوز محمد علي ..



أُعجـب سيلفسـتر بتصميـم المبارز الآخر على المتابعة .. فجلس وبدأ يكتـب قصة بعنوان صخري Rocky خلال عشرين ساعة متواصلة، ثم خرج ليبيع القصة .. تقدم إلى كل شركات الإنتاج في نيويورك ولكنها رفضته ولم تقبل شـراء قصته .. ومع ذلك لم يستسـلم وكرر زياراته لهذه الشـركات إلى أن قرأها أحدهم أخيراً وقرر شـراءها بمبلغ مئة وعشـرين ألف دولار .. لم يصدق ما سمعه ..

فأضاف شرطاً آخر: «أنا موافق شريطة أن ألعب دور البطل فـي الفيلـم» .. رفض طلبه لأنه لم يكـن معروفاً وليس لديـه خبـرة، كما أن صوتـه غريب ويتحـدث بطريقة مضحكـة: وبالتالـي فإن ذلك يشـكل مخاطرة كبيرة للمنتج فهم يريدون نجماً لهذا الدور .. عندما سمع سيلفسـتر ذلـك رفض بيـع قصته لهـم .. لقد رفض المبلغ المعروض عليه رغم أنه يكاد يموت جوعاً! هل يمكنـك تصور ذلك؟ خرج حاملاً قصتـه، وهو يعلم أن أحداً ما سـوف يقتنع به يوماً ما ويثبت للعالم أنه نجم ..

بعد يومين اتصل به مدير الشركة ذاتها واستدعاه وعرض عليه مبلـغ مئتيـن وخمسـين ألف دولار ثمن القصة شـريطة أن يوافـق على التخلي عن البطولـة لغيره .. رفض سيلفسـتر العـرض مـرة ثانية لاعتقاده الجازم أنه يسـتطيع القيـام بالدور .. وبعد أسـبوع اتصل به المدير وعـرض عليـه مبلغ ثلاثمائة وخمسـين ألـف دولار، فكرر رفضه، ولكـن المدير عرض في هذه المرة تسـوية فقال له: «نعتقد أن قصتك جيدة وتعطي مردوداً حسناً، ولكن بما أنك تصر على التمثيل يمكننا أن نتقاسم المخاطرة» .. وعرض عليه خمسـة وثلاثين ألف دولار ونسـبة من المبيعات، وافق سيلفسـتر دون تردد .. لقد رفض ثلاثمائة وخمسـين ألف دولار وقبل بخمسـة وثلاثين ألف دولار مقابل أن يحقق حلمه .. هل تعلم ما هو أول شيء فعله عندما حصل على المبلغ؟

أراد أن يسـتعيد صديقه، فوقف أمام المخزن نفسـه وسط مدينة نيويورك وتابع الوقوف مدة ثلاثة أيام حتى رأى الرجل الذي اشترى الكلب .. فعرض عليه مئة دولار لاسترداده لكن الرجل رفض .. ثم عرض عليه مبلغ خمسـمائة دولار ثم ألف دولار، ولكن عرضه رُفض إلى أن توصلا لاتفاق على مبلغ خمسـة عشـرة ألف دولار والحصول على دور في الفيلم هو والكلب! وبذلك استعاد كلبه.

إن قصة فيلم Rocky تعتبر أسـطورة بالطبع: لقد كلف إنتاج الفيلم مليون دولار أما مردوده فهو 400 مليون دولار.



والآن يعيـش سيلفسـتر سـتالون حلمـه .. لقد أصبـح مليونيراً ونجماً يثيـر ملايين الناس فـي كافة أنحاء العالم.

لقد واجه سيلفستر العديد من مجالات التحدي ولكنه رفض التفكير السلبي أو الاستسلام .. فوجه تركيزه لاعتقاده أنه سيحقق حلمه .. ولهذا سارت العملية العقلية بهذا الاتجاه حتى حقق هدفه.

والشـيء ذاته يمكن أن ينطبق عليك .. فأنت تسـتطيع أن تحقق هدفك وتعيش حلمك .. أنت سـيد عقلك وقائد سفينتك .. ولديك القوة لتقرر بماذا وكيف تفكر، كما أنك تملك القوة لضبط العملية العقلية لديك وتوجيهها نحـو تحقيـق أهدافـك .. والآن لنبحث بالطرق الأكثـر فاعلية لضبط العمليـة العقلية وجعلها تعمل من أجلك.

المعادلة الأساسية لضبط العملية العقلية:

> كل البشر لديهم في داخلهم ما هو جدير بالاحترام فعلاً ولكنهم لا يفكرون به
>
> «مينيسيوس Mencius »



١ـ كن مسؤولاً بصورة كاملة عن حياتك

عندمـا تتوقـف عن لـوم الآخرين لكل ما يحـدث لك، وتتحمل المسـؤولية كاملـة عن حياتك، فسـتبدأ بتوجيه أفـكارك نحو الحلـول الإيجابية للتحديات التي تواجهـك، والتي تؤثر على تركيزك، فتجعل كامل العملية العقلية تسير باتجاه خيارك.



٢ـ حدد هدفك



بمـا أن أفـكارك تتأثـر بالمجـال الذي تعالجـه لابد من اختيـار المجـال .. فإذا كان لديك هـدفٌ واضحٌ وإيجابي فهذا يسهل عليك التركيز وتوجيه العملية العقلية نحوه.

إذن سـجل خمسة أشـياء، على الأقل، ترغب في تحقيقها في حياتك الروحانية، كذلك خمسة أشياء أخرى لحياتك الشـخصية، وخمسـة أشـياء لحياتك الصحيـة، وكذلك لحياتـك العمليـة والماليـة .. وبعـد أن تـدون أهدافك، اختـر أهم هدف في كل ناحية من النواحي الخمس التي سـجلتها ودونهـا على بطاقة عملـك أو على ورقة صغيرة وكـرر قراءتهـا .. بهذه الطريقة سـتركز عمليتك العقلية من أجل تحقيق أهدافك.



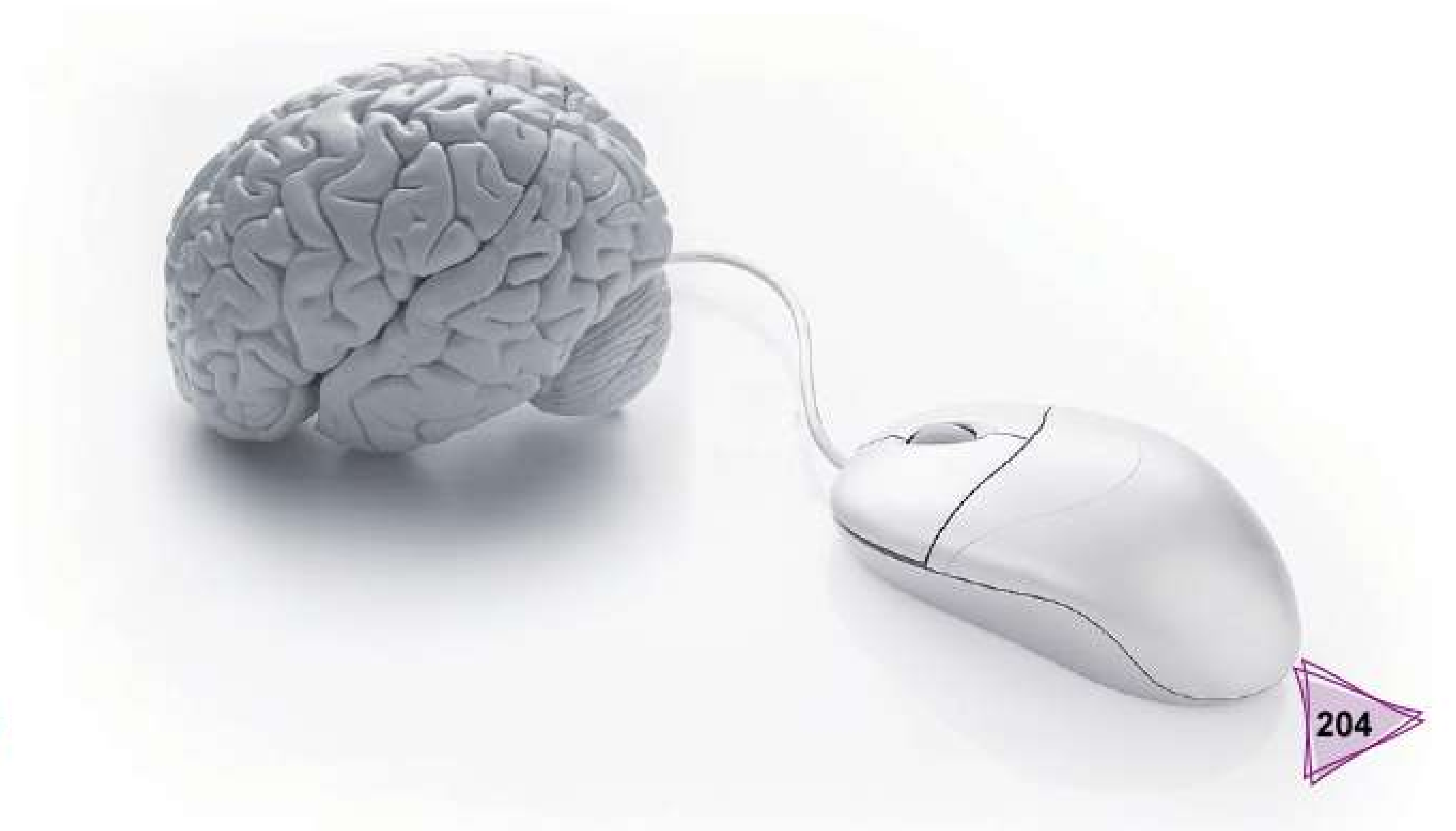
٣ـ لا بد أن تزيد رغبتك من أجل تحقيق أهدافك

دوِّن خمسـة أسـباب على الأقل تجعلك تعمل من أجل كل من هذه الأهداف. إن معرفتك للهدف الذي تريده ستوجه عقلـك نحـوه، كمـا أن معرفتك لماذا تريـد ذلك يزيد من رغبتـك فـي تحقيقـه. والآن عُد إلـى قائمتـك والأهداف الخمسـة، واكتـب تحـت كل منهـا الأسـباب التـي تدعوك لتحقيقها، واقرأ هذه الأسباب يومياً.



٤ـ برمج عقلك من أجل التفكير بأهدافك

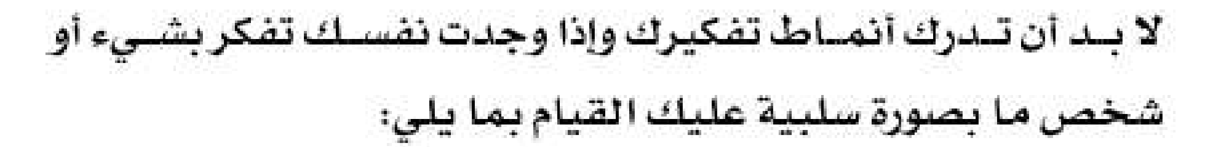
1. اقرأ أهدافك كلها مرة قبل النوم.
2. اقـرأ أول هـدف مـرة ثانيـة وكذلك الأسـباب التي تدعوك لتحقيقـه واجعل حساسـك يمتلئ بهذا الشعور.
3. أغمض عينيك وانظر إلى نفسك وأنت تحقق ما تريد.. ثم افتحهما.
4. كرر العملية بالنسبة لكافة الأهداف، كل على حدة .. اشعر بها وكأنك تراها.
5. والآن اقرأ القائمة كلها، الأهداف والأسباب معاً، مرة أخرى، واذهب إلى النوم، وكما تعلم فإن عقلك يقوم بالبناء على آخر حادثة، ولتكن هذه الحادثة مراجعة أهدافك، ودع عقلك الباطن يعالجها ليلاً وسيجد لك الطرق لتحقيقها.
6. عندمـا تسـتيقظ صباحاً، اقرأ أهدافك مرة أخرى .. اشـعر بها وشـاهدها في عيـن عقلك .. وبهذه الطريقة تحتفظ بالرسالة داخل عقلك.
7. اقـرأ أثنـاء النهار أهدافك بين الحين والآخر لكي تسـتمر بالتركيز عليها .. وهذا العمل يسـاعدك بالاستمرار في التركيز على مجال اختيارك ويجعل العملية العقلية تعمل لأجلك.





٥- لابد أن تدرك التفكير السلبي





لا بـد أن تـدرك أنمـاط تفكيرك وإذا وجدت نفسـك تفكر بشـيء أو شخص ما بصورة سلبية عليك القيام بما يلي:

1. قل لنفسك: توقف واحذف.
2. تنفـس بعمـق (عليـك القيـام بعملية الشـهيق والزفير مع العد من واحد إلى أربعة) ركز على طريقة تنفسك.
3. غيرّ وضعيتك الفيزيولوجية.
4. والآن ركز على أهدافك والفوائد من تحقيقها.

٦- درِّب عقلك على أن يكون هادئاً

درب عقلـك علـى البقـاء فـي حالة ألفـا، حيث تدور أمواج الدماغ بسـرعة 7 إلـى 14 دورة في الدقيقة .. ويمكنك القيام بذلك كما يلي:



1. انظـر إلى نقطـة التركيز لديـك، دون أن تجهد عينيك. هـذه النقطة تقع في منتصف جبهتك فوق الحاجبيـن. أو ركز عينيك على مكان مرتفع من الجدار.
2. استنشق مع العد حتى الأربعة، وقم بعملية الزفير مع العد حتى الثمانية.



3. حافـظ علـى تركيـز عينيك واسـتمر بالتنفـس بالطريقة ذاتها، وقل لنفسـك عنـد كل زفير: «استرخِ الآن».

4. والآن ... دع عقلك يذهب للفراغ ولا تفكر بشـيء أطول فترة ممكنة. وإذا وجدت نفسـك تفكر بشيء مـا فـلا تقلق. عُـدْ فقط إلى الصمـت والهدوء. يمكنك البـدء بهذا التمرين والقيـام به ثلاث مرات يومياً مدة خمس إلى عشر دقائق، على أن تزيد المدة مع الوقت.

إن تدريـب عقلـك على الهدوء يسـاعدك في إطلاق كل التوتر خارج جسـمك، وفي تحسـين تركيزك وضبط العملية العقلية.

يعطي الرسم التالي فكرة واضحة عن نقطة التركيز ...





٧ ـ روِّض عواطفك

إن العواطف السلبية تساعد على إفراز هرمونات التوتر التي تسرِّع العملية العقلية والجسمية مما يجعل من الصعب التركيز على مستوى مفيد.. وعندما تعاني من عواطف سلبية اسأل نفسك:

«لماذا أعاني من هذا الشعور؟» وعندما تعرف السبب اسأل نفسك: «هل هذا ما أريد التفكير به؟» وسيكون الجواب بالنفي حتماً.

ثم اسأل نفسك: «ما هو الشعور الذي أريده؟» ربما كان الجواب «أريد أن يكون شعوري جيداً» .. والآن خذ نفساً عميقاً، وركز على شيء يولد لديك شعوراً جيداً.

تذكر أن كل ما يحدث لك هو لغاية، ويخدم أمراً ما .. حاول أن تعرف الرسالة الكامنة خلف شعورك السلبي.

وعندما تعرف ما الذي تعلمته من هذه العاطفة، احتفظ بما تعلمته، وتخلص من العواطف السلبية .. بعد ذلك أعدْ توجيه العملية العقلية بصورة إيجابية من أجل تحقيق أهدافك.

٨ ـ تناول طعاماً صحياً ونظم الحمية لديك



يحتوي الطعام على مواد كيميائية فعالة، يمكن أن تكون السبب في عدم قدرتك على التركيز .. تذكر أن نوعية وكمية الطعام الذي تأكله تؤثر على عقلك .. فإذا أكلت مجموعة من الأطعمة الخاطئة فإن عقلك سيرسل 80 ٪ من الدم إلى المعدة من أجل عملية الهضم، وبالتالي فإن قدرتك على التركيز ستتأثر بصورة كبيرة .. كذلك يجب أن تعرف ما قاله برايان تريسي عن: «الثلاثة البيض القاتلة» وهي: السكر والخبز والطحين الأبيض. بالنسبة لي لا أعتقد أن حمية واحدة تناسب الجميع، لهذا أنصحك باستشارة طبيبك عن الحمية التي تلائمك.



٩ ـ استمر بالتدريب

إن اسـتمرارك بالتدريب يخلصك من كل التوتر الموجود في جسـمك، وسيتحسـن تنفسـك وينتظم نبض قلبك، ويصبح كل جسمك أقوى .. وكما تعلم فإن العقل السليم في الجسم السليم .. فمجموعة الطرق هذه كلها هي الوسيلة الأكثر فاعلية لتحسين تركيزك ومساعدتك في ضبط العملية العقلية، وجعلها تعمل من أجل تحقيق أهدافك في الحياة ولتعيش أحلامك.

تـدرب علـى المعادلة الأساسـية لضبط العملية العقلية بصورة يومية حتى تصبح الطبيعـة الثانية لك .. فالعـادات تتشـكل بتفكيرنـا وعملنا المتكرر، ولهذا اسـتمر في تكرار العملية واجعلها عـادة لتكون الأفضل، وتذكر:





السر السابع

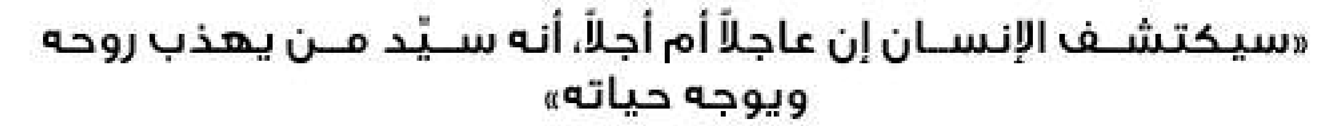
قـــــوة القـــــرار

إن أعظم قوة لدينا هي قوة الاختيار فنحـــن نســتطيع أن نقـــرر إلـــى أين نذهـــب، وماذا نفعـــل، وبماذا نفكر، ومـــاذا نريـــد أن نكـــون .. وهذه هي نعمة الله للبشرية بأكملها

إبراهيم الفقي

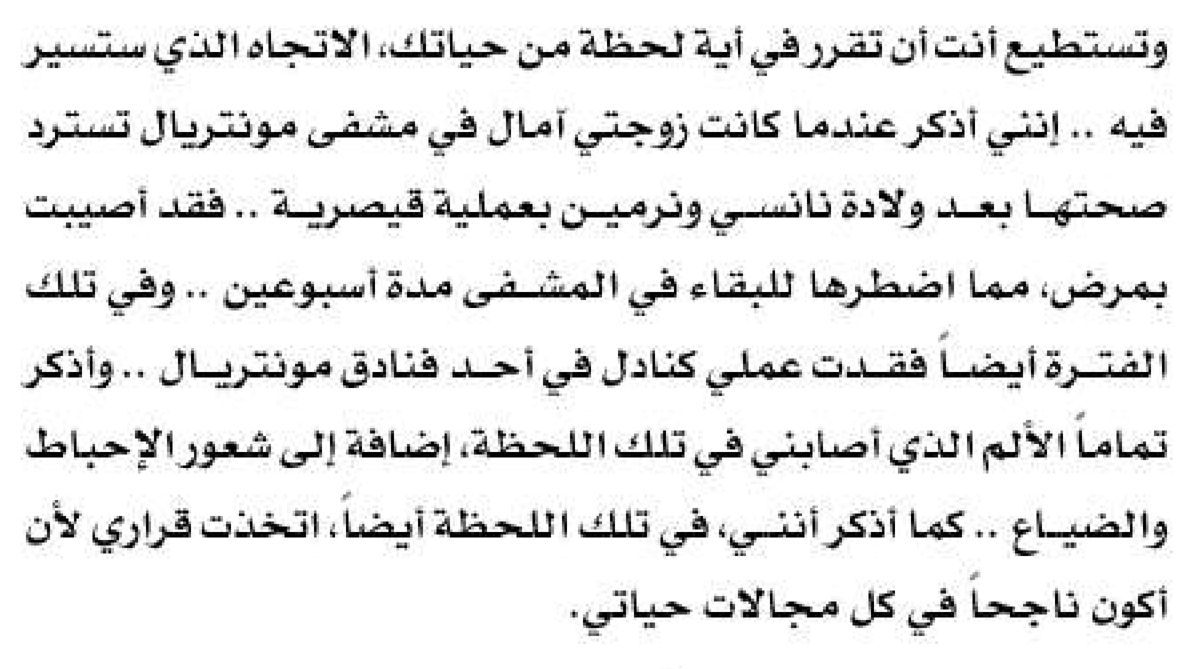


السر السابع
قوة القرار



«سيكتشـف الإنسـان إن عاجلاً أم أجلاً، أنه سـيّد مـن يهذب روحه ويوجه حياته»

جيمس آلين James Allen



وتستطيع أنت أن تقرر في أية لحظة من حياتك، الاتجاه الذي ستسير فيه .. إنني أذكر عندما كانت زوجتي آمال في مشفى مونتريال تسترد صحتها بعد ولادة نانسي ونرمين بعملية قيصرية .. فقد أصيبت بمرض، مما اضطرها للبقاء في المشفى مدة أسبوعين .. وفي تلك الفترة أيضاً فقدت عملي كنادل في أحد فنادق مونتريال .. وأذكر تماماً الألم الذي أصابني في تلك اللحظة، إضافة إلى شعور الإحباط والضياع .. كما أذكر أنني، في تلك اللحظة أيضاً، اتخذت قراري لأن أكون ناجحاً في كل مجالات حياتي.

إن أعظم قوة نملكها هي قـوة الاختيـار .. وبإمكاننا تقرير أين نريد أن نذهب وماذا نفعل وبماذا تفكر .. ولا أحد يستطيع أن ينتزع منا قوة الاختيار .. إنها نعمة الله التي خلقها معنا .. لقد ترك لنا أن نقرر بأنفسنا مسار حياتنا.

لقد قررت بقوة وإيمان راسخ والله وحده يعلم بذلك .. بعد ذلك حصلت على عمل كحارس ليلي في مطعم صغير .. وبنفس الوقت عملت في فندق كخادم أحمل حقائب النزلاء وأرتب الكراسي في قاعات الحفلات .. كما كنت أتابع على مدار الأسبوع دورات في إدارة الفنادق في جامعة كونكورديا .. تابعت عملي بجدٍ وكذلك دراستي ليل نهار، بالإضافة لاهتمامي بزوجتي والتوأمين، حتى أرسلت لنا الحكومة مربية لمساعدة آمال بالطفلتين .. وهكذا صرت أعمل ساعات أطول من أجل أسرتي ومتابعة دراستي إلى أن أصبحت أول مدير عام من أصل عربي في أحد فنادق مونتريال الكبيرة.



تابعت تحسين قدراتي، ودراسة كل ما يتعلق بعملي حتى جرى انتخابي كأفضل مدير فنادق تنفيذي في أمريكا الشمالية. ورغم كل هذا النجاح فقد اكتشفت أني بدأت أفقد الاهتمام بالعمل في هذا المجال، وعندما كنت في ذروة التمتع بنجاحي، فقدت عملي .. عندها قررت أن أكون كاتباً ومحاضراً. فدرست علم النفس والاجتماع والدين والفلسفة وعلم ما وراء الطبيعة وحتى التنويم الإيجابي .. وتابعت ذلك حتى أصبحت معروفاً كواحد من أفضل المحاضرين في العالم، ومرة أخرى، بدأت أعيش حلمي بسبب قوة قراري.



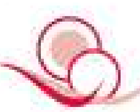
ماذا عنك؟ هل مررت بحالة وسألت نفسك ..

«هل هذا كافٍ؟» ثم اتخذت قراراً بتغيير مسار حياتك

وكما تعلم فإن الكثير من الناس يبحثون عن المفتاح السحري الذي يسمح لهم بفتح باب القوى الموجودة لديهم .. فهم يبحثون ويبحثون ولكن المفتاح موجود في أيديهم .. وبإمكانهم استخدامه فوراً إذا عرفوا كلمة السر وهي: القرار.

كلمة السر هذه تذكرني بقصة علي بابا والأربعين حرامي .. لقد كانوا يستخدمون كلمة «افتح يا سمسم» فيفتح باب من بين الصخور، على جانب أحد الجبال الكبيرة .. فإذا استخدمت كلمة السر «القرار» فستجد باب الفرص مفتوحاً أمامك على مصراعيه ..





والآن دعني أعرّف لك المبادئ الثلاثة الفعالة التي تكمن خلف القرارات التي تغير حياتنا .. المبدأ الأول هو الإحباط:

1. الإحباط ..

الإحباط قوة .. وفي الحقيقة فإنه أكثر القوى فعالية لتحقيق الإنجازات الكبيرة .. سأعطيك مثالاً ..

في جزيرة هاواي فقدت ماري وهي أم لثمانية أولاد زوجَها الذي كان مصدر رزق الأسرة الوحيد .. وعانت ماري الكثير بعد وفاة زوجها .. كانت ضائعة تماماً، لا تدري ماذا تفعل أو أين تذهب .. حاولت الاعتماد على مساعدة أسرة زوجها لها ولكن الأسرة رفضت بحجة أن لديها ما يكفيها من المشاكل .. وفي إحدى الليالي كانت الأم جائعة والأطفال يبكون وليس لديها أي شيء لتطعمهم .. كانت محبطة للغاية .. في تلك اللحظة قررت أن تفعل شيئاً ما وتتصرف، وأن لا تعتمد على أحد أو تترك أطفالها يعانون .. ركضت نحو أقرب كنيسة وراحت تصلي وهي تبكي وتطلب العون من الله.

كان في الكنيسة رجل مسن يصلي، وعندما رآها اقترب منها يسألها عن مشكلتها .. فأفضت له بكل شيء، فقال لها: «أظن أني أستطيع المساعدة، ولكن دعيني الآن أقدم لك ولأطفالك بعض الطعام» .. تركها في الكنيسة وغادر ثم عاد وهو يحمل الكثير من الطعام، ثم طلب منها أن تأتي إليه في اليوم التالي في الكنيسة نفسها .. شكرت ماري الرجل وشكرت الله وعادت إلى البيت لتطعم أولادها الجائعين .. وفي اليوم التالي عادت إلى الكنيسة فوجدت الرجل بانتظارها .. فعرض عليها أن تعمل كخادمة في فندق صغير يملكه مقابل دولارين لكل ساعة عمل .. قبلت بذلك وباشرت عملها في اليوم التالي وكانت أفضل خادمة في هذا النزل، وبعد فترة قصيرة أصبحت رئيسة الخدم، واستمرت ببذل قصارى جهدها في عملها .. مرَّ الزمن وشاخ صاحب الفندق .. وفي أحد الأيام أخبر ماري أنه لم يعد يقوى على الاستمرار في العمل، وطلب منها أن تشاركه، وعندما يموت سيترك لها 50 ٪ من الفندق والباقي لأخته المفضلة لديه .. ووقع كلاهما الأوراق القانونية بهذا الشأن.. لم يمضِ وقت طويل حتى توفي هذا الرجل الكريم.





كانـت ماري تمتلك 50 ٪ من الفندق الناجح فشـعرت أن الحياة بدأت تبتسـم لهـا، ولكن لفترة قصيرة فقد بدأت أخت الرجل تختلق لها المشاكل .. وبما أنها كانت قد اتخذت قراراً بعدم الاعتماد على أحد قررت شراء حصة تلك المرأة التي قبلت العرض .. ولكن عندما تقدمت بطلب قرض من المصرف رُفض طلبها .. وكررت طلبها من عدة مصارف، ولكن دون جدوى فشـعرت ماري بالإحباط وكادت تستسـلم .. ولكنها عادت وتقدمت بطلـب إلـى المصرف الوحيد المتبقي فقُبل الطلب .. واشـترت الحصة المتبقية وأصبحت تمتلك الفندق بأكمله.

وفي أحد الأيام كانت تجلس أمام الموقد مسـتغرقة في ذكرياتها والأشـواط التي قطعتها .. كانت تحاول أن تتذكر ما الذي جعلها تبدأ باتخاذ تلك الخطوات فأدركت أن الإحباط كان السـبب .. والشـيء الوحيد الذي جعلها تصل إلى ما وصلت إليه الآن كان بالطبع وطلب المساعدة من الله ..



قـال الله تعالـى: ﴿وإذا سـألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعانِ فليسـتجيبوا لـي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون﴾

كمـا جاء في الحديث القدسـي: «أنـا عند ظن عبدي بي، وأنـا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منـه، وإن تقرب إلي بشـبر تقربت إليــه ذراعاً، وإن تقرب إلـي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة»



نعـم إن الإحبـاط قوة .. وهو القوة التي جعلت سيلفستر ستالون يستمر في سعيه حتى وجد من يقبل بـه ممثلاً .. والإحبـاط هو القوة أيضاً التي أوحـت إلى بيتهوفن بتأليف أعظم سيمفونياته بعد أن أصابه الصمم .. والقوة ذاتها التي استطاعت هيلين كلير بواسطتها التغلب على إعاقتها لتصبح واحدة من أكبر الأساتذة في كل الأزمان .. نعم الإحباط قوة وأنت تستطيع استخدام هذه القوة لاتخاذ القرار الآن، للتغلب على أي تحدٍ يمكن أن يواجهك.

إن كل ما تحتاجه الآن هو أن تدوِّن المشاكل التي تسبب لك الإحباط .. وبعد الانتهاء من تدوينها اقرأها ثلاث مرات بصوت مرتفع .. والآن تصور نفسك وأنت تعيش معها في السنوات القادمة ثم أضف الألم لهذه المشاكل .. والآن مزق الورقة وارمِ بها في القمامة .. ثم استخدم كلمتك السحرية .. القرار.

قل لنفسك «لقد قررت تغيير ذلك» .. واتخذ قراراً لتتصرف وتغير الأشياء فوراً .. استخدم الإحباط ليعمل من أجلك بدل أن يعمل ضدك .. اتخذ القرار الأفضل الذي تستحقه واستمر بذلك.

أما المبدأ الثاني الذي يدفعنا لتغيير قرارات حياتنا فهو الإلهام:



٢. الإلهام

فالإلهـام يدفعنـا لاتخاذ قـرارات فعالة تماماً كما يدفعنـا الإحباط لذلك .. والآن دعني أسألك هل صادف واستوحيت من شيء أو شخص ما جعلك تقوم بتغييرات في حياتك؟ إنني متأكد من ذلك .. في أحد الأيام كان ايدوين لاند مخترع الكاميرا Polaroid بولارويد، في نزهة مع أسرته وكان يلتقط الكثير من الصور، فسألته ابنته الصغيرة «هل يمكنني رؤية صورتي الآن؟» أجابها أنه لابد أن يأخذ الفيلم أولاً إلى غرفة مظلمة وهذا يحتاج إلى عدة ساعات .. أصيبت البنت بخيبة، واستمرت تطلب رؤية الصور..



في تلك اللحظة جاءه الإلهام وقرر اختراع كاميرا تقوم بتظهير الصور فوراً .. تابع عمله حتى رأى ابنته وهي تبتسم عندما ظهرت الصورة الفورية أمامها بعد دقائق من التقاطها .. إن الكاميرا بولارويد هي اختراع نتيجة الإلهام.

أما روجر بانستر فقد استلهم أنه يستطيع الركض مسافة ميل خلال أربع دقائق، وكلما قال له الناس بأن الأمر مستحيل، كلما زاد إلهامه وقد أثبت التاريخ أن إلهامه وتصميمه قد أعطى ثماره.

نعم الإلهام قوة .. وهو السبب في لوحات بيكاسو وموسيقى موزارت وأغاني سيناترا وملاكمة علي كلاي.

فالإلهام هو الأساس العميق الذي ساعد رسل الله وأنبياءه على الاستمرار، من أجل تحقيق أهدافهم لقد كان محمد ﷺ مثبتاً بوحي من الله تعالى وهذا ما جعله يواجه كل التحديات التي صادفته والتي لا يحتملها البشر وكان بالإضافة لذلك يستلهم الأمل والثبات من إيمانه بما يحمله وبما سيقدمه لأمته البشرية .. لقد سخرَ منه المشركون وانتقدوه وأخرجوه من أرضه وهددوه بالموت وحاولوا قتله أكثر من مرة واضطر لخوض عدة حروب، وأصيب أكثر من مرة بجروح ولكنه استمر بالتزامه .. لقد كان إلهامه يدفعه لبناء الأمة الإسلامية وقد حقق ذلك .. حتى أصبحت الدولة الإسلامية من أقوى الدول في العالم .. وقد جاءت عظمة هذه الدولة بسبب الإلهام والإيمان الراسخ بالله وحب الناس واحترامهم للنبي العظيم محمد ..

وإذا عدنا بالتاريخ إلى الوراء نجد أن الإلهام كان وراء اكتشاف أديسون العظيم للمصباح الكهربائي، وكذلك اختراع الكسندر غراهام للهاتف، وإيمان غاندي بالحلول السلمية.



والآن سأقدم لك استراتيجية لاستخدام قوة الإلهام من أجل اتخاذ القرارات اللازمة لتغيير نمط الحياة ..

1. فكر بتجربة مررتَ بها في الماضي واستوحيت الإلهام من شخص أو شيء ما دفعك لاتخاذ قرار بالتغيير.

ربما كان كتاباً أو شخصاً تحدثت معه .. أو ربما كنت تريد الإقلاع عن التدخين واستلهمت من أحد ما ساعدك للإقلاع عنه.. وربما تكون قد فقدت جزءاً من وزنك لأنك تريد أن يكون مظهرك أفضل .. هل وصلتك الفكرة؟ عليك فقط أن تبحث في إحدى هذه التجارب الماضية .. لا تقل «ليس لدي تجارب» .. فلدى كل إنسان على وجه الأرض ثروة من الخبرات يمكن أن يستفيد منها.

2. والآن طالما وجدت التجربة التي ستفكر بها، أغمض عينيك .. وخذ نفساً عميقاً وارجع إلى ذلك الزمن .. ابتعد بهذه التجربة عن الإلهام والنجاح وفكر بها وكأنها تحدث الآن.

وعندما يشتد شعورك أحكم قبضة يدك، وانظر إلى ما يمكن أن تراه، واشعر الشعور نفسه واستمع إلى الأصوات، وستجد أن مشاعرك مرتبطة فعلياً بهذه التجربة .. تنفس بقوة .. أحكم قبضة يدك وقل: «يمكنني أن أفعل ذلك».

3. والآن افتح عينيك .. أحكم قبضة يدك ثانية .. وإذا وجدت نفسك تتنفس بقوة وتسمع نفسك تقول «يمكنني أن أفعل ذلك» .. وأنت تتذكر تلك التجربة ستكون قد طورت ما يدعى «الرابط» في علم البرمجة اللغوية العصبية.

ما هو الرابط؟ عندما تعاني من حالة عاطفية حادة إلى جانب وجود حافز آخر .. كأغنية تستمع لها أو عطر تشمه .. فإن هذين الأمرين سيرتبطان بعقلك من الناحية العصبية..
فإذا سمعت الأغنية مرة ثانية في حياتك فإنك ستتذكر تلك الحالة وستشعر الشعور نفسه مرة أخرى.

وهكذا فإن قبضة يدك التي قمت بها عندما كنت تحرر مشاعرك المستوحاة، تشبه الأغنية التي تذكرك بشيء أو شخص ما.

والآن إذا أحكمت قبضة يدك ولم يتولد لديك شعور القوة والإلهام، عليك بالعودة إلى الخطوة (2) لتتخلص من التجربة ..
وفي هذه المرة انغمس كلياً في التجربة التي تذكرتها وركز على كل مشاعرك .. ثم أحكم قبضة يدك.



كرر هذا التمرين حتى يصبح طبيعة ثانية لديك .. وكل ما تحتاج فعله من الآن فصاعداً هو أن تحكم قبضة يدك كي تشعر بالإلهام .. وهذا يذكرك بقوة إلهامك الماضي .. ستتنفس بقوة وستسمع نفسك وأنت تقول «أستطيع أن أفعل ذلك» فأنت تستطيع القيام بذلك .. ولو كان هناك إنسان واحد في هذا العالم يستطيع القيام بالأمر فأنت أيضاً تستطيع فعله .. قال هي وود Heywood «لا يوجد مستحيل بالنسبة لقلب إنسان رابح» .. وتستطيع أنت أيضاً أن تكون رابحاً، لأنك تعلم في أعماقك أنك تستحق ذلك.

تستطيع أن تحقق أي شيء تضعه في عقلك. كل ما عليك عمله هو أن تقول وبقوة والتزام «أستطيع وسأفعل» . وستفعل.



٣. الخوف ..

إن المبدأ الثالث الذي يجعلك تتخذ قرارك هو الخوف .. فالخوف قوة فعالة تحث الناس على القيام بأشياء لا يريدون القيام بها، ويقولون أشياء لا يريدون قولها، كأن تستمر بعلاقة سيئة أو أن تعمل مع مدير سيئ .. دعني أعطيك مثالاً:

يعمل أحد أصدقائي مديراً عاماً في شركة للأدوية متوسطة الحجم.. وهو يعمل دوماً ساعات طويلة، وسبعة أيام في الأسبوع .. ولم يصادف أن أخذ إجازة يوماً واحداً .. كان يفعل ذلك لا لأنه يحب عمله، ولكن خشية أن يفقده .. كان يخاف أن يفقد مورده .. استمر بهذه الطريقة دون أن يتلقى مديحاً أو شكراً ودون أن يتمتع بالحياة أو مع أسرته .. هذا مثال لقرار سببه الخوف .. ولكن هل تعمل ماذا حدث له؟ ففي أحد الأيام أصابه إحباط من كل ذلك وقرر أن يتصرف .. قام بإعداد سيرته الذاتية وقدمها إلى شركات أخرى .. رُفض طلبه عدة مرات، ولكن إحباطه كان كبيراً، ولم يعد يشعر بالخوف، ولهذا استمر حتى وجد شركة تعاقدت معه .. والآن أصبح يشعر بسعادة أكبر.



كمــا تــرى فالخـوف قوة .. يمكـن أن يؤدي إلى الإحبـاط ويجعلك تتخذ قرارات لتغييـر حياتك أو يؤدي بك للإلهام ويجعلك أيضاً تتخذ قرارات أساسية .. سأعطيك مثالاً آخر:

جاءتني امرأة، عندما كنت أعقد ندوة في دالاس. تكساس، وطلبت مساعدتي كي أخلصها من خوفها في ركوب المصاعد والذي كان يسبب لها الكثير من المشاكل ويحد من حركتها عملنا معاً لفترة من الزمن ثم ذهبنا كلانا وجلسنا أمام أحد المصاعد في الفندق.. طلبت منها أن تنظر إلى الناس وهم يدخلون ويخرجون من المصعـد وبقينـا صامتين حوالي عشـر دقائق .. وفجـأة وقفت واتجهت نحو المصعـد فصعدت إلى الطابق الأخيـر ثـم نزلت .. هل تعلم ماذا حدث؟ استمرت بذلك عشـرين دقيقـة .. كنت أجلس فـي مكاني هادئاً .. وأخيراً جاءت إلي وشـكرتني .. فسـألتها: «ما الذي جعلك تتخذين القرار وتتخلصين من خوفك اليوم؟» .. ابتسـمت وقالت: «أنت تعلم كل شـيء .. لقد جاءني الإلهام من هؤلاء الناس الذين كانوا يدخلون ويخرجون من المصعد .. فوجدت نفسي وأنا أقول: «إذا كان كل هؤلاء الناس يفعلون ذلك فأنا أيضاً أستطيع القيام به». إذن وكما تلاحظ ...

فالخوف قوة فعالة يمكن أن تؤدي إلى الإحباط ومن ثم يأتي الإلهام ..

فالخوف هو السـبب دوماً في اتخاذ القرارات التي تنقذ الحياة .. عندما ترى سـيارة تندفع بسـرعة نحوك، فإنك ستركض بأقصى سرعة لتنقذ حياتك ..

والآن كيف يمكن أن نستخدم الخوف لفائدتنا؟ نستطيع ذلك باستخدام المفهوم الذي أدعوه «ادفع به إلى الحد الأقصى»:

1. دوِّن الخوف الذي يمنعك من التصرف.
2. فكرّ بنفسك وأنت تعيش الخوف حتى تشعر بإحباط كامل.
3. فكر بأحد ما استطاع التغلب على مثل هذا الخوف واستلهم من ذلك .. وإذا لم تكن تعرف أحداً يمكنك أن تتخيله.
4. انظر إلى نفسك وأنت تتصرف مستقبلاً للتغلب على الخوف. تعلم شيئاً جديداً.





اشترِ شريط تسجيل جديد .. واذهب لحضور ندوة ما، واجتمع بالمحاضر وافعل ما تستطيع للتخلص من الخوف، حتى يذهب نهائياً.

وكما تعلم فإن الوقت يمر سريعاً .. فالأحداث التي مرت قبل عشر سنوات تبدو وكأنها حدثت البارحة .. والسؤال هو أين وكيف وماذا سيحدث لنا ؟ لقد حان الوقت للعمل الآن .. إن القرارات التي تتخذها اليوم ستحدد غدك والأيام والسنين القادمة .. إن استخدام قوة القرار يعطيك القدرة على الإبحار بغض النظر عن أية أعذار، كي تبدل كل جوانب حياتك.

دوران موجات الدماغ ..

إن فهم دوران موجات الدماغ سيساعدك كي تتعلم كيف تسيطر عليها وتستخدم القوى الموجودة في عقلك لمساعدتك في اتخاذ القرارات الجيدة.

يوجد أربع دورات رئيسية لأمواج الدماغ:

1ـ دورة موجة بيتا:



تتراوح هذه الدورة من 14 إلى 28 موجة بالدقيقة .. وتعتبر دورة بيتا الأكثر فاعلية وهي التي نستخدمها في نشاطاتنا اليومية للتواصل مع العالم الخارجي .. ونكون خلال هذه الدورة منفتحين أمام التأثيرات الخارجية وكافة أنواع الأفكار والعواطف والسلوكيات التي لها تأثير مباشر على قراراتنا .. وليس من الحكمة اتخاذ القرارات الهامة أثناء هذه الدورة .. إلا أن دورة بيتا تعتبر وضعية رائعة لجمع كافة المعلومات اللازمة لاتخاذ القرارات الجيدة.



٢ـ دورة موجة ألفا:

وتتـراوح مـن 7 إلى 14 موجة بالدقيقة .. وتعتبر دورة ألفا الأفضل لاتخاذ القرار .. وفي الواقع تسـتخدم دورة ألفا للمعالجة بالتنويم الإيجابي من أجل تحرير العواطف السلبية والسلوكيات الهدامة ولعلاج الرهاب .. يكون الدماغ خلال هذه الدورة في وضعية هادئة ويساعدك لاستخدام قوة العقل الباطن من أجل إيجاد الحل لأية مشكلة.

٣ـ دورة موجة ثيتا:

تتباطأ هذه الدورة لتصبح ما بين 3 إلى 7 موجات في الدقيقة .. إنها دورة هامة لمعالجة العواطف السلبية العميقة بالتنويم الإيجابي وتسـتطيع بمرور الزمن والممارسـة اسـتخدام التنويم الذاتي للدخول في هذه الحالة لتصبح أقرب من عقلك الباطن وتستخدم قوته من أجل تحديات الحياة.

٤ـ دورة موجة دلتا:

تتباطأ هذه الدورة لتصبح ما بين 3 إلى 7 موجات في الدقيقة .. إنها دورة هامة لمعالجة العواطف السلبية العميقة بالتنويم الإيجابي وتسـتطيع بمرور الزمن والممارسـة اسـتخدام التنويم الذاتي للدخول في هذه الحالة لتصبح أقرب من عقلك الباطن وتستخدم قوته من أجل تحديات الحياة.

تتـراوح هـذه الـدورة ما بين 0 إلى 3 موجة بالدقيقة .. أنت هنا فاقد للوعي تماماً .. وتدعى دلتا أيضاً بدورة الشفاء فعندما يدخل عقلك هذه المرحلة فإن جسمك سيشفي نفسه من الإرهاق والاضطرابات العاطفية وكذلك من بعض الآلام الجسدية ..

وفيما يلي الطريقة التي تستطيع بواسطتها الدخول في حالة ألفا:

1. ابحث عن مكان هادئ خالٍ من الإزعاج لمدة عشـر دقائق الأقل واجلس بوضعية مريحة .. احتفظ بقلم وورقة إلى جانبك.
2. ركز عينيك على مكان ما في الحائط وخذ نفساً عميقاً .. استنشـق من أنفك وأنت تعد للأربعة .. احبـس نفسـك وأنـت تعد اثنين، ثم قم بعمليـة الزفير وأنت تعد للثمانية .. كـرر ذلك خمس مرات حتى تشعر بالاسترخاء.



3. دع جسمك وعضلاتك تسترخي بإرادتك.
4. أغمض عينيك واطلب من عقلك الباطن أن يساعدك في اتخاذ قرار جيد للوضع الذي تعمل عليه .. بعد ذلك دع عقلك يتأمل دون أن تتخذ قراراً أو تحلل أفكارك.
5. افتح عينيك ودوِّن أفكارك التي يمكن أن تساعدك في اتخاذ القرار.

المخطط التالي يبين دورات أمواج العقل المختلفة:

بيتا ← 14 - 28 دورة ← بالثانية

ألفا ← 7 - 14 دورة ← بالثانية

ثيتا ← 3 - 7 دورة ← بالثانية

دلتا ← 0 - 3 دورة ← بالثانية

والآن سـأعلمك اسـتراتيجية بحيـث تسـتطيع بواسـطتها اتخاذ القرارات بصورة أسـهل فتشـعر بالسـيطرة الكاملة.. هذه الاسـتراتيجية أدعوها: استراتيجية اتخاذ القرار (Dapsi) وتتألف من خمس خطوات رئيسية:



حدِّد (Define=D) ..

معظم الناس يقصدونني لمساعدتهم في أمرٍ محدد يعتقدون أنه سبب قلقهم .. ولكن غالباً ما نكتشف سبباً مختلفاً تماماً .. وفيما يلي مثال:

جاءتني امرأة مع ابنتها إثر إحدى ندواتي في مصر .. وقالت إن ابنتها تكره الاستيقاظ باكراً في الصباح وتكره الذهاب إلى المدرسة .. سألت البنت التي تبلغ الرابعة عشر من عمرها: «هل تحبين السفر؟» أجابت بالإيجاب، فسألتها: «إذا سنحت لك الفرصة للذهاب في رحلة بحرية إلى جزر الباهاما، دون أن تتكبدي أية نفقات، فهل هذا يسرك؟» أجابت على الفور «بالطبع أحب ذلك كثيراً» .. ثم قلت «ولكن أمامك تحدٍ .. فالباخرة تغادر المرفأ في الخامسة صباحاً وعليك أن تغادري المنزل في الرابعة .. أما زلت تريدين الذهاب؟» ومن دون تردد قالت.. «نعم» .. بعد ذلك سألتها عن المدرسة .. فقالت إنها تكرهها .. نظرتُ إلى الأم وقلت «كما ترين، المشكلة ليست في الاستيقاظ مبكراً، ولكنها تفتقد السبب القوي أو الدافع الذي يجعلها تستيقظ باكراً».

وبهذه الطريقة استطعنا العمل على الوضع الحقيقي .. إن تحديد الحالة يشكل 50 % من الحل.

البدائل (Alternatives) ..

لا بد أن تفكر بثلاثة حلول بديلة على الأقل .. أما بالنسبة لتلك الشابة فالبدائل هي:

1. أن تترك المدرسة وتبحث عن عمل يدعم حياتها.
2. استبدال المدرسة.
3. البقاء في المدرسة نفسها.



وبما أن الفتاة قد حددت حالتها، فقد وجدت أن من الأفضل لها الانتقال إلى صف آخر. وبذلك تجد البديل الذي يساعدها على النجاح. إن فكرة استراتيجية اتخاذ القرار هي أن تتحرك نحو المجال الذي ترغب أن تكون فيه.

الاحتمالات (Possibilties=p)

ضع لكل بديل تفكر به قائمة من الأشكال والمضاعفات المحتملة وبذلك تستطيع أن تضبط الوضع بصورة أفضل لأنك تستخدم قوة العقل لتركز على الحل والقرار الذي ستتخذه.

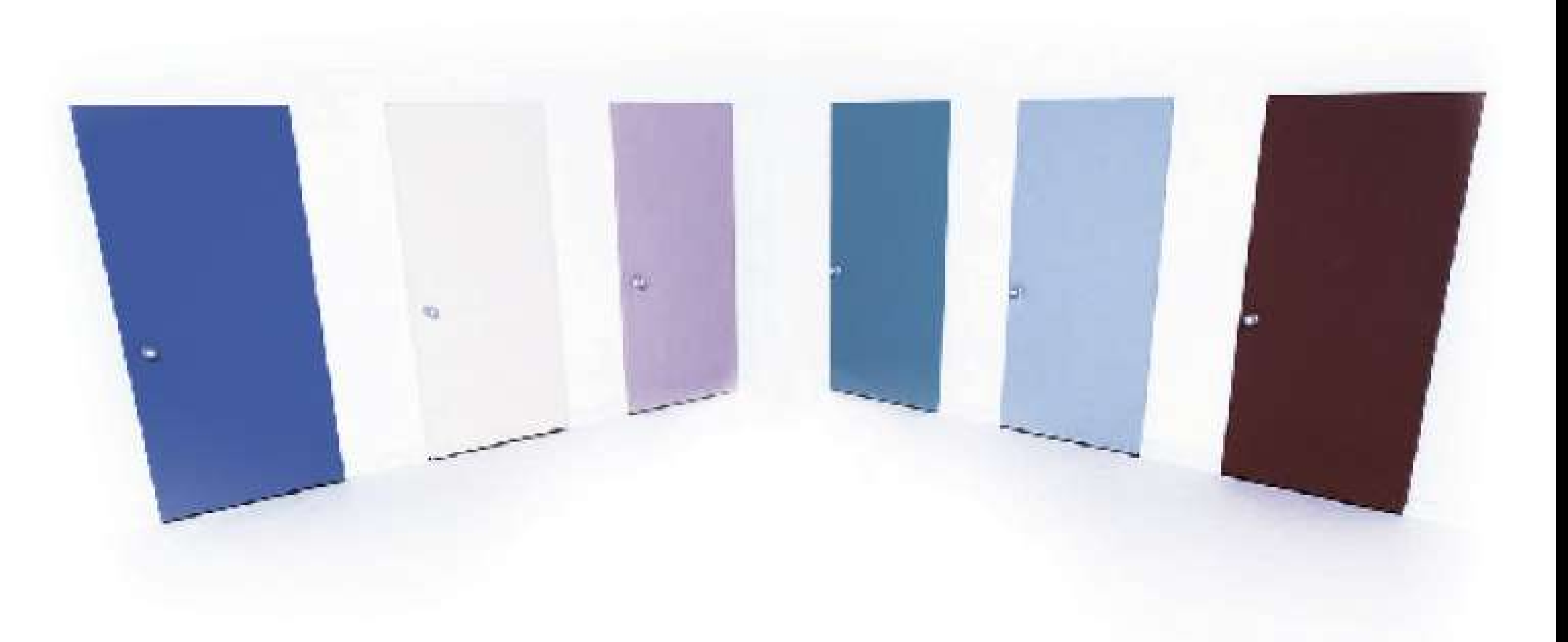
أما بالنسبة لتلك الفتاة فالاحتمالات كانت على النحو التالي:

1. إذا تركتُ المدرسة، سأكون حرة .. ويمكنني زيارة صديقاتي .. وسأكون مستقلة .. من جهة أخرى لن أجد عملاً جيداً لأنني لم أتعلم ومن الصعب أن أجد عملاً.
2. أما البحث عن مدرسة أخرى فالخيار سيكون أسوأ .. ربما أحب المدرسة، وأجتمع بأشخاص ممتعين، ولكن ربما لا أحبها وأجد ما هو أسوأ مما أنا عليه الآن.
3. أما خيارها الثالث فقد كان البقاء في مكانها، وبالتالي فالخيارات هي التالية:
   - التحدث مع مدرِّسة الرياضيات، وهي المادة المقصرة فيها، وطلب مساعدتها.
   - الاستعانة بأستاذ رياضيات في المنزل.
   - الانخراط في النشاطات الاجتماعية، كالرياضة والفنون.



وبما أنها حددت المشكلة الفعلية ووضعت البدائل الثلاثة، فقد انفتحت الآفاق أمامها وأصبحت أكثر ثقة، مما دفعها نحو الخطوة التالية من هذه الاستراتيجية وهي:

الانتقاء (Selection=S) ..



عليك أن تقوم بانتقاء أحد خياراتك .. أما بالنسـبة لهذه الفتاة فقد كان خيارها البقاء في مدرسـتها لأنها أدركت أن التغيير يجب أن يكون من جانبها حتى تستطيع أن تجعل حياتها أفضل.

الحدس (Intiuition=I) ..

هل صادف أن رغبت بالقيام بأمر ما، ولكنك وجدت صوتاً قوياً في داخلك يطلب منك ألا تقوم به؟ ثم وجدت أن انصياعك لهذا الصوت جعلك تتخذ القرار الصحيح؟ نحن جميعاً مررنا بتجارب كهذه .. فالصوت الذي سمعته هو حدسك الذي يرعاك ويوجهك بين الحين والآخر فيهمس في أذنك ويوجهك لما يجب أن تفعله .. إن تجاهله سيؤدي بك إلى أخطاء كبيرة في حياتك. هذا هو حدسك ودليلك لحياة أفضل.



لقد تمكنتَ، حتى الآن، من تحديد الحالة ووجدت ثلاث بدائل لدراستها والخروج بالاحتمالات لكل بديل .. إنك تسيطر على الموقف .. فإذا لم يناسبك البديل ستنتقل إلى البديل الآخر .. وعندما تختار خذ نفساً عميقاً وأغمض عينيك واستمع لحدسك.. استمع لما تشعر به بالنسبة لاختيارك .. وستجد أن حدسك يخبرك ماذا يجب أن تفعل.

فإذا كان شعورك جيداً بخصوص اختيارك، عليك أن تتصرف فوراً .. وإذا لم يكن كذلك يمكنك العودة إلى خياراتك لانتقاء غيره.. استمر بذلك حتى تشعر بثقة كاملة بقرارك.

إن استراتيجية اتخاذ القرار هذه تساعدك في أي قرار تريد أن تتخذه في الحياة.

كما أن اتخاذ القرار قوة متوفرة لدينا .. وتستطيع أن تقرر الآن التواصل بطريقة ممتازة فتستمع أكثر، وتساعد الأسر الفقيرة، وتكفل طفلاً فقيراً وتصلي، وتفعل ما بوسعك إرضاء لله، وأن تكون أباً / أماً مثالياً/ أو ابناً / ابنة أو موظفاً أو مديراً مثالياً. تستطيع أن تكون أي شيء وتحصل على أي شيء .. ولكن عليك، أولاً، أن تقرر، ثم تلزم نفسك بقرارك مهما كان ..



وعندما تقرر يجب أن تتحرك وتلتزم وتلاحظ ماذا يحدث، وتجري التعديل اللازم

حتى تصل إلى هدفك





التعريف ← ب ـ 1 ← ح 1 / ح 2 / ح 3 ← ن ← الحدس

التعريف ← ب ـ 2 ← ح 1 / ح 2 / ح 3 ← ن ← الحدس

التعريف ← ب ـ 3 ← ح 1 / ح 2 / ح 3 ← ن ← الحدس

ب = البديل ح= الاحتمالات ن = الانتقاء



ستجد فيما يلي معادلتك لاتخاذ قرارات فعالة ..

1. دوِّن ثلاثة أشياء كنت ترغب القيام بها مؤخراً ولكنك لم تتمكن من تنفيذها.
2. استمر بالتفكير بها حتى تشعر بإلهام كافٍ أو إحباط كافٍ، وبعدها:
3. استخدم استراتيجية اتخاذ القرار كي تختار طريقة العمل.
4. والآن أغلق عينيك واستمع إلى مشاعرك وحدسك.
5. اختبر مشاعرك كي تستلهم وقل: «أستطيع فعل ذلك نعم أستطيع».
6. تصرَّف حالاً والتزم بقرارك.
7. كـن مرنـاً .. فإذا لـم يعطِ قرارك النتيجـة المطلوبة، عليك تعديله ثم نفذ .. اسـتمر بذلك حتى تحصل على ما تريد.

عندما تسـتخدم قوة القرار فأنت تقوم بتحرير قواك الخفية .. وتجد نفسـك تركز لتصبح في أفضل حال، فتغير حياتك وحياة من تحب وتقترب منهم





إن اتخاذ القرار يشبه العضلة .. التي يجب بناؤها لتكون أقوى وتستطيع القيام بذلك باستخدامها وإعطائها التمرين اللازم. وكلما اتخذت قرارات أكثر كلما حصلت على نتائج أفضل عند اتخاذك القرار.

خـذ قـرارك اليوم لتكـون في أفضل حال، ولكي تقـول لأحبائك «أحبكم» ولتكون أفضـل أب أو أم أو ابن أو ابنـة، وأفضـل موظـف أو مدير أو ربة منـزل .. التزم بقرارك وتعلم من قراراتـك .. ربما اتخذت قراراً خاطئاً بين الحين والأخر، ماذا تفعل؟ يقول المثل الصيني: «الحكم الجيد يأتي من القرارات الجيدة، والقرارات الجيدة تأتي نتيجة الخبرة، والخبرة تأتي نتيجة الحكم السيئ».

إذا فعلت ذلك فإنني على يقين أنك ستكون أكثر سعادة من قبل، وأكثر ثقة بنفسك وكذلك أكثر قوة .. فأنت استثنائي وقوي .. لذلك يجب أن تعيش حياتك كاملة ..

اجعل من ماضيك حلماً سعيداً، واجعل مستقبلك رؤية أمل، واستمر في رحلتك لاكتشاف الأسرار المتبقية في قوتك الذهبية

وهي أسرار القوة الشخصية

تذكر

احلم أحلاماً كبيرة ..

عش لغاية محددة ..

عش بالإيمان ..

ولتحيا مع القوة ..



الخاتـــمـة



خاتمة ..





خاتمة

تستطيع أن تكون أكثر قوة

«ليست الحياة هي المسافة ما بين لحظتي الولادة والموت ..
إنها لحظة واحدة تقع بين برهتين قصيرتين ..
الحاضـر، هنا، والآن، هذا كل ما حصلت عليه مـن الحياة، إنني أعيش كل لحظة كاملة، بعطف وسلام، ودون أسف».

«Chade Meng»

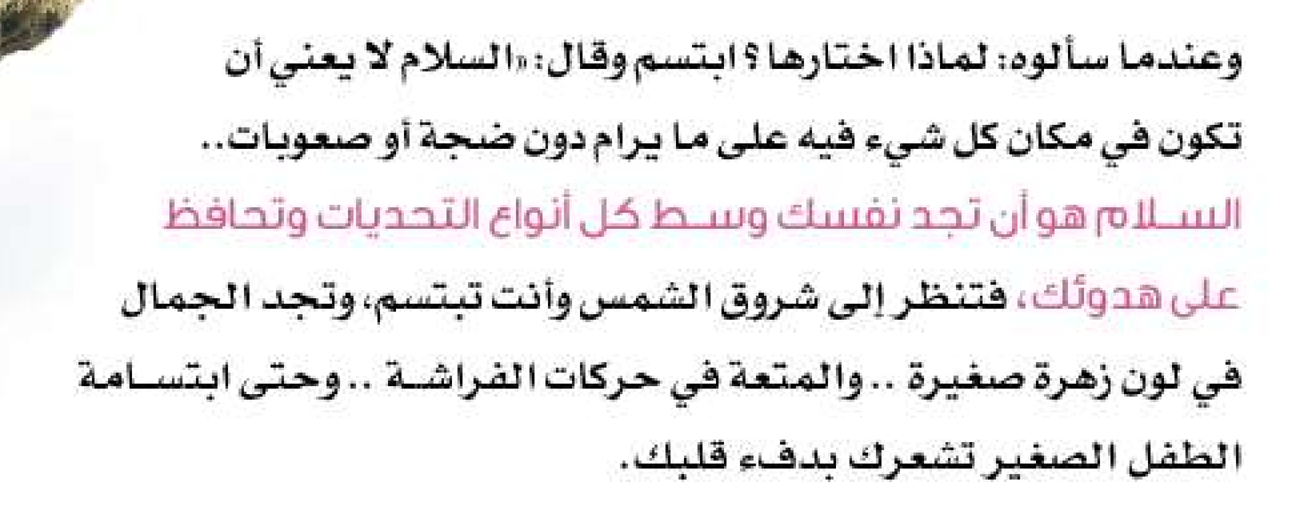
لوحة سلام ..

عـرض أحـد الملـوك جائزة كبيرة للفنان الذي يسـتطيع أن يرسـم أفضل لوحة للسـلام .. حـاول العديد من الرسامين وقدموا أعمالهم للملك .. نظر إليها كلها واختار لوحتين فقط أحبهما فعلاً .. كانت اللوحة الأولى عبـارة عـن بحيرة هادئة تحيط بها جبال توحي بالسـلام، وسـماء زرقاء مع غيوم بيضـاء كالريش والقليل من الطيور الملونة التي تطير بسلام .. اعتقد كل من رأى الصورة أنها لوحة رائعة للسلام.

أما الثانية فكانت مختلفة تماماً .. تحوي جبالاً أيضاً ولكنها وعرة وعارية .. والسماء غاضبة والمطر ينهمر والبرق يلمع .. وفي الأسفل إلى جانب الجبل شلال يهدر ماءً .. كان كل من ينظر إليها يؤكد أن لا علاقة لها بالسلام .. ولكن الملك كان يرى من منظار أكثر دقة من الآخرين: لقد رأى خلف الشلال شجيرة صغيرة تخرج من شـق في الصخر: وفي الشجرة عصفورة بنت عشـها .. وفي وسط هذا الطقس السيئ كانت العصفورة الأم تجلس في عشـها بسـلام تام .. كان رجـال البلاط متأكديـن من الصورة التـي سـيختارها الملـك، ولكنهـم دهشـوا عندما اختار الثانية.







وعندما سألوه: لماذا اختارها ؟ ابتسم وقال: «السلام لا يعني أن تكون في مكان كل شيء فيه على ما يرام دون ضجة أو صعوبات.. السلام هو أن تجد نفسك وسط كل أنواع التحديات وتحافظ على هدوئك، فتنظر إلى شروق الشمس وأنت تبتسم، وتجد الجمال في لون زهرة صغيرة .. والمتعة في حركات الفراشة .. وحتى ابتسامة الطفل الصغير تشعرك بدفء قلبك.

«إن المعنى الحقيقي للسلام هو أن ترى ما هو جيد لدى الآخرين، وتنظر إلى الماضي مبتسماً، وتتطلع إلى زمان ومكان له انعكاسات هادئة .. إنني أتمنى لكم جميعاً السلام الحقيقي».

والآن دعني أسألك ...

هل صادف أن مررت بتجربة كهذه من السلام الداخلي؟

وهل شعرت يوماً ما بسلام تام داخلك لدرجة أنه مهما حصل في العالم الخارجي لن يؤثر عليك فعلاً؟

أنت تستطيع أن تكون واثقاً من نفسك وقوياً تماماً .. كما تستطيع أن تكون قادراً على تحقيق أهدافك وأحلامك .. وأن يكون لك أصدقاء كثر ومالٌ أكثر، ولكن إذا لم تكن تتمتع بالسلام الداخلي فستجد أمامك تحديات كبيرة في الحياة: انظر حولك وسترى ماذا يجلب لنا نقص السلام الداخلي .. إننا نرى ونسمع عن الكثير من المشاهير ممن يمتلكون كل ما يتمناه أي إنسان ومع ذلك يقولون إنهم ليسوا سعداء، والبعض يذهب إلى أبعد من ذلك فيقدم على الانتحار! أليس هذا غريباً ؟

ولهذا احتفظت بهذا الجزء الأخير من الكتاب .. وهو أفضل جزء ..
لأنني أريدك أن تدرك السر النهائي للقوة الشخصية ..
وهو: السلام الداخلي



مكونات السلام الداخلي

الإيمان

الصلاة

التسامح

محبة الآخرين

العطاء

لقد عرّفتك بالمكونات الخمسة الرئيسية للسلام الداخلي وهي:

١ـ الإيمان ..

عندما تؤمن أن الله موجود دوماً ويرعاك ستشعر بالسلام الداخلي.

٢ـ الصلاة ..

عندما تصلي وتتواصل مع الله، فأنت تمارس شعور السلام الداخلي.

٣ـ التسامح ..

عندما تسامح الآخرين عن كل شيء سبب لك الأذى من خلالهم، فأنت تكون قد حررت الطاقة السلبية من حياتك وحصلت على السلام الداخلي.

٤ـ محبة الآخرين وقبولهم على حالهم ..

عندما تقبل وتحترم وتحب الآخرين كما هم ستشعر بسلام داخلي.

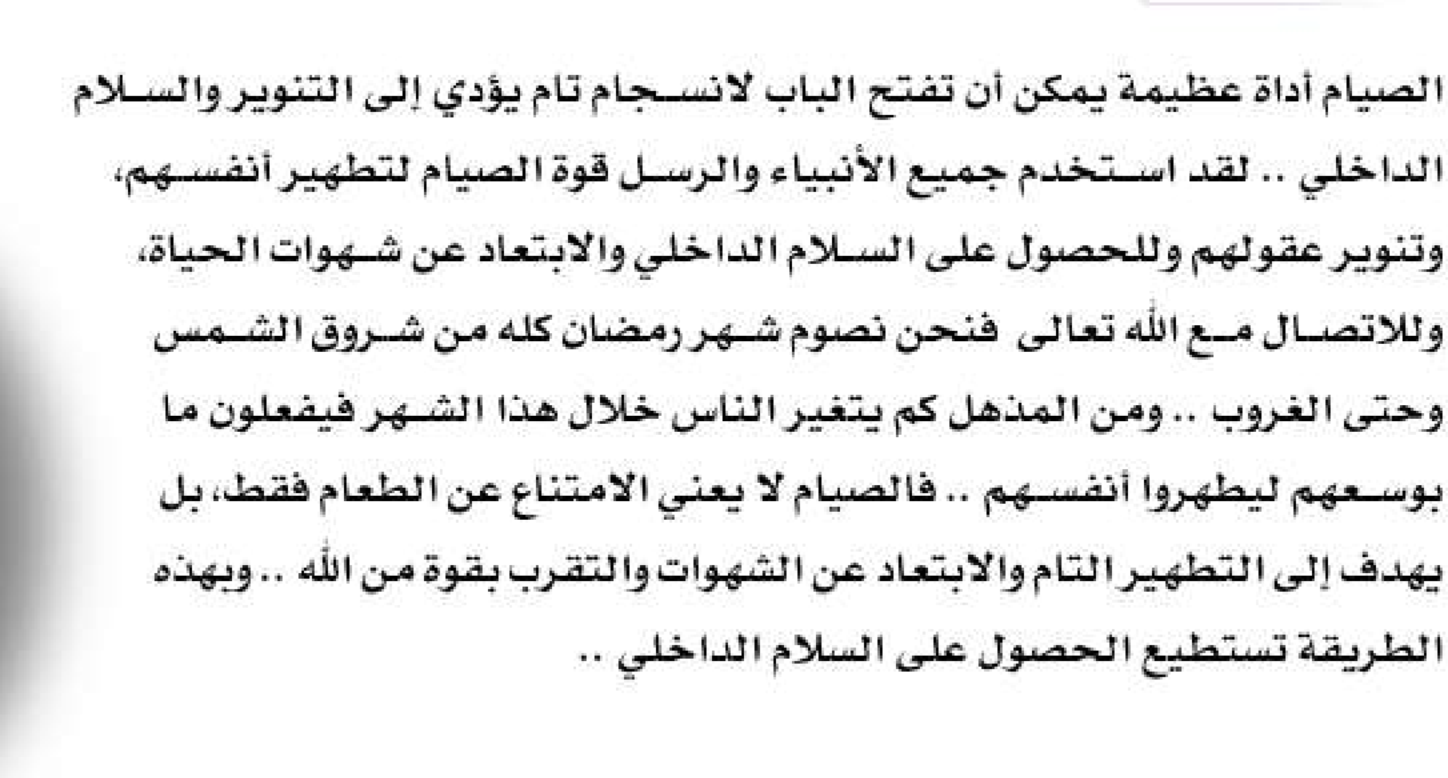
٥ـ العطاء ..

عندما تعطي من دون مقابل، سيكون لديك شعور عظيم بالسلام الداخلي.

والآن سأتقاسم معك أربع مكونات أخرى يمكن أن تبين لك الطريق إلى التنوير والسلام الداخلي ..

١ـ الصيام ..





الصيام أداة عظيمة يمكن أن تفتح الباب لانسجام تام يؤدي إلى التنوير والسلام الداخلي .. لقد استخدم جميع الأنبياء والرسل قوة الصيام لتطهير أنفسهم، وتنوير عقولهم وللحصول على السلام الداخلي والابتعاد عن شهوات الحياة، وللاتصال مع الله تعالى فنحن نصوم شهر رمضان كله من شروق الشمس وحتى الغروب .. ومن المذهل كم يتغير الناس خلال هذا الشهر فيفعلون ما بوسعهم ليطهروا أنفسهم .. فالصيام لا يعني الامتناع عن الطعام فقط، بل يهدف إلى التطهير التام والابتعاد عن الشهوات والتقرب بقوة من الله .. وبهذه الطريقة تستطيع الحصول على السلام الداخلي ..

٢ـ الصمت ..

إن بقاءك صامتاً يساعدك على إراحة جسمك وعقلك ويؤدي بك إلى سلام داخلي .. ولا يعني الصمت التوقف عن الكلام؛ بل يعني صمت العقل والصمت عن الكلام .. وصمت الجسم، وذلك للوصول إلى حالة السكون الكلي والتام .. كما يساعد الصمت على تنظيم اللسان وإراحة الجسم وتغذية العقل.

لقد نشأتُ، كمعظم الناس، وعقلي يملؤه الضجيج، كنت أفكر وأفكر بكل شيء، وعقلي يفيض بأفكار متنوعة .. مارست اليوغا وتاي شي والتأمل والتنويم الإيجابي الذاتي وكل التمارين الفردية المتوفرة في الأسواق .. كل هذه التمارين عظيمة، وساعدتني في إدراك مدى فوضى العقل لدي، وكم كان صعباً تحقيق الهدوء له ..



هنـاك شـيء مشـترك بيـن جميع هذه التقنيـات وهو: قـوة الصمت .. فالصمـت يؤدي إلى طريـق التحرر الذاتي.. ابدأ يومك بالصمت مدة عشـر دقائق، والتزم مع نفسـك بالصمت التام خلال تلك المدة .. حاول ذلـك وسـترى مدى الهدوء والسـلام الذي سـتكون فيـه .. إذا وجدت أن عقلك يفكر بأمر مـا في تلك الفترة لا بـأس. ولكـن لاحظ ذلك وارجع بنفسـك إلـى الصمت .. ثم ارفع مدة الصمـت تدريجياً حتى يصبح عادة وطبيعة ثانية لك.

٣ـ الخلوة ..

تعتبـر الخلـوة التقنية الأكثر فائدة للوصول إلى السـلام الداخلـي .. وهذا يعني أن تقـوم بعمل شـيء لنفسـك فقـط.. يمكنك خـلال هذه الفتـرة قراءة كتـاب جيد، أو الاسـتماع أو مشـاهدة برنامجك المفضل في التلفاز أو المشـي على الشاطئ أو في الحديقة أو أن تقوم بطهي وجبتك المفضلة أو أن تشاهد شروق أو غروب الشمس .. ليس المهم ماذا تفعل ولكن المهم أن يكون هذا الوقت لك .. وكما تعلم فإن الرسل جميعاً كانوا يتمتعون ببعض الوقت لأنفسهم وللتأمل بعيداً عن الجميع .. فالخلوة هي قوة تسـاعدك على تحسـين احترامك لذاتك والوصول إلى السـلام الداخلي .. ابدأ منذ الآن ونظم وقتاً لنفسك، واستمتع بالبقاء وحدك وسيصبح السلام الداخلي لديك أكبر مما تتصور.

٤ـ التأمل ..

إذا تعلمـت التأمـل فهـذا يعتبـر أكبر هديـة تقدمها لنفسك في هذه الحياة .. فمن خلال التأمل تستطيع أن تقوم برحلة لاكتشاف طبيعتك الحقيقة، وأن تجد الاسـتقرار والثقـة التي تحتاجها لتعيـش حياة أكثر سعادة مما يمكن أن تتصور.





إننا غالباً ما نقضي حياتنا في نشاطات لا تنتهي وهي بعيدة كل البعد عن حقيقة أنفسنا، فالتأمل يعيدنا إلى ذاتنا لكي نمارس وجودنا الحقيقي، إنه الطريق نحو النور.

تعود تجربتي الأولى مع التأمل إلى خمسة عشر سنة ماضية .. حيث كنت أعمل مديراً عاماً في فندق خمسة نجوم بمدينة مونتريال يدعى « Le pavillion Hotel de Luxe » كنت مديراً ناجحاً، وكنت قد حصلت على جائزة من إحدى المؤسسات المعنية بدراسة إدارة الفنادق باعتباري أفضل خريج حينها، كما حصلت على أعلى ثلاث مناصب في الصناعة الفندقية بالعالم .. وقد أقام وزير السياحة حفلة في فندق الملكة إليزابيث. مونتريال لتكريمي حضرها ثلاثمائة مدير عام من كل أرجاء كندا .. في ذلك الحين كان النجاح يعني بالنسبة لي العمل، وتحقيق أعلى منصب في الصناعة الفندقية .. كنت أعمل أكثر من خمس عشرة ساعة في اليوم وفي حالة انشغال دائم .. وفي أحد الأيام تلقيت دعوة من صديق لي لحضور ندوة عن السلام الداخلي .. لفت نظري عنوان الندوة، فقبلتها ..

كان المحاضر هندياً وهو أحد المعلمين في مدرسة «التأمل اللامادي» .. بدأ كلامه قائلاً ...

نحن بحاجة في هذا العالم .. الذي يركض ويلهث ويحارب .. لتخفيف السرعة والكف عن التفكير وأن نذهب إلى الفراغ كي نشعر بالسلام الداخلي

ظننت أنه يتحدث بعيداً عن الواقع وعن مثاليات ليست موجودة إلا في الأفلام والروايات والقصص .. وخلال أقل من ثلاثين دقيقة قررت أن أغادر لأستفيد من وقتي بطريقة أفضل .. أصرَّ صديقي على بقائي بحجة أنني سأستفيد الكثير .. وأضاف أنه لا بد من رؤية ما هو في صميم الندوة لا أن نصدر حكماً سريعاً.



وبالتالي لم أغادر ولكنني وجدت صعوبة في أن أغلق عيني دون أن أفكر بشيء، ومع ذلك قمت بالتمرين وتمكنت من التوقف عن التفكير بأي شيء والبقاء صامتاً ربما لمدة دقيقة .. بعد ذلك ذهب تفكيري في المكان كله .. ولكنني وجدت متعة حقيقة في البقاء صامتاً حتى ولو لمدة دقيقة.

وفـي نهايـة اليوم اسـتطعت البقاء هادئاً وتوقف تفكيري أكثر من عشـر دقائق وكما وعدني صديقي شـعرت بسـلام تـام فـي داخلي .. ومنـذ ذلك الحين درسـت واتبعـت التأمل بصورة يوميـة، حتى صـار طبيعة ثانية بالنسبة لي، مما ساعدني أن أجد ما كنت أفتقده في حياتي وهو: سلام العقل.

هناك العديد من أشـكال التأمل .. ورغم تعددها فهي جميعاً ذات هدف مشـترك وهو المساعدة للتوقف عن التفكير .. عندما يهدأ العقل ويتوقف التفكير، نستطيع أن نرتبط بوجدان الحكمة والوعي النقي.

وقبل أن أشرح لكم طريقة التأمل، لا بد من تحقيق ما يلي ..

١ـ الالتزام ..

لا بد أن تلتزم شخصياً لاستخدام هذه التقنية بمحبة تامة، واستبعاد كل الاهتمامات الأخرى، والاستسلام كلياً والجلوس في وضعية ملائمة.

٢ـ الدافع:

كلما كان الهدف أوضح كلما كانت رغبتك بتحقيقه أقوى واحتمال النجاح أكبر .. لذلك دوِّن خمسـة أسـباب تدعوك للتأمل.

ربمـا كانـت الأسـباب مـن أجـل أن تهـدأ وتسـترخي وتتخلص من كل ما يقلقك وتختبر السلام الداخلي وتفتـح بوابـات عقلـك مـن أجل الإبـداع أو ليشـفى جسـمك أو للوصـول إلى الحصيلـة النهائية وهي التنوير .. ومهما كانت أسبابك دوِّنها ثم اقرأها مع الإحسـاس بضـرورة زيـادة مسـتوى الدافع لديك.

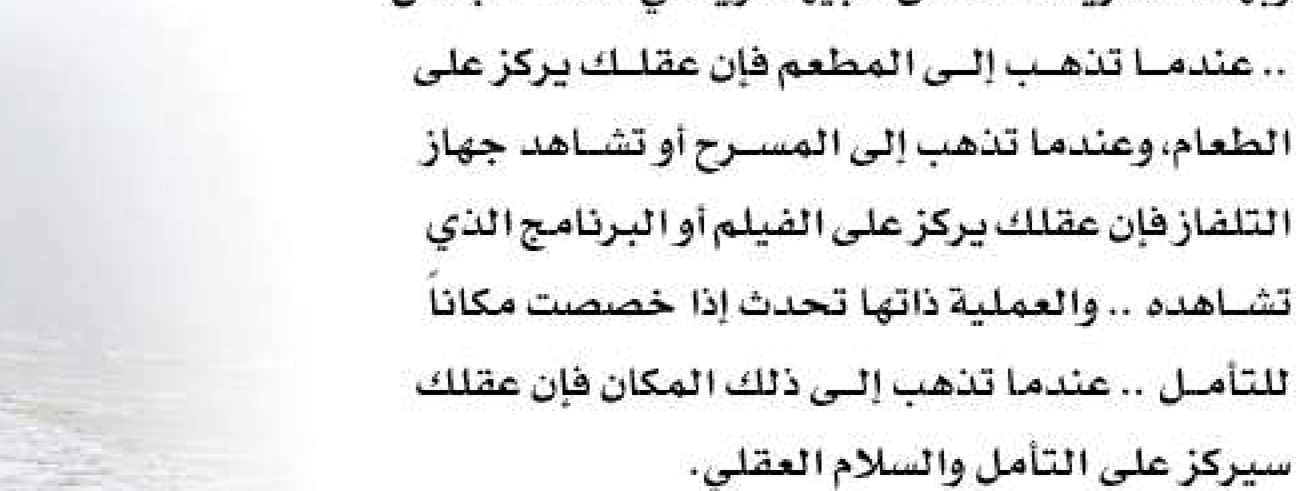


٣ـ المعدة الفارغة ..

من الأفضل أن يتم التأمل عندما تكون المعدة فارغة أو مع قليل من الطعام، لكي لا تشعر بثقل أو تعب.

٤ـ المكان الخاص ..

يمكنك التأمل في أي مكان تشعر فيه بالراحة .. ويفضل الجلوس جانباً في مكان تستخدمه للتأمل فقط وبهذه الطريقة ستخلق تنبيهاً قوياً في عقلك الباطن





.. عندما تذهب إلى المطعم فإن عقلك يركز على الطعام، وعندما تذهب إلى المسرح أو تشاهد جهاز التلفاز فإن عقلك يركز على الفيلم أو البرنامج الذي تشاهده .. والعملية ذاتها تحدث إذا خصصت مكاناً للتأمل .. عندما تذهب إلى ذلك المكان فإن عقلك سيركز على التأمل والسلام العقلي.



٥ـ التوقيت ..

يمكنك التأمل في أي وقت تجده مناسباً لك، ولكن من الأفضل التأمل كل يوم الوقت نفسه .. وهذا يساعد على تكوين العادة والحافز في عقلك الباطن، التي ستصبح أقوى مع الزمن.



٦ـ اختر نمط تأملك ..

تشمل الممارسات المختلفة للتأمل التركيز على صورة أو باستخدام تمارين الترتيل أو التنفس كل هذه الطرق جيدة وتعمل على تهدئة العقل وإيقاف التفكير .. وما عليك إلا اختبارها في أوقات مختلفة ومن ثم تقرر النمط الذي تشعر بالارتياح له أكثر.

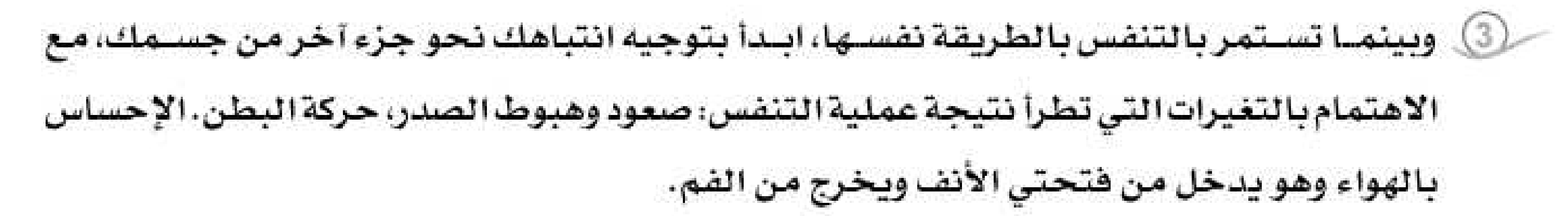
بعض الناس يفضلون الاستحمام أو غسل اليدين قبل التأمل .. إذا وجدت أن ذلك ملائماً لك، فليكن جزءاً من وقت تأملك.

والفكرة بالنسبة لك هي أن تشعر بالارتياح الكامل بحيث تستطيع التأمل والحصول على السلام الداخلي والانسجام التام.

والآن دعني أقدم لك طريقة بسيطة وسهلة أجدها فعالة جداً ..

1. اجلس بصورة مريحة، ورجلاك متقاطعتان على الأرض أو الكرسي، أو أي مكان يشعرك بالراحة: اجلس على وسادة ليكن ظهرك وعمودك الفقري مستقيماً لكي تسمح للطاقة بالتدفق داخله .. احتفظ بتوازن رأسك .. وتذكر أن الجسم والعقل يؤثران ببعضهما وبالتالي فإن الطريقة التي تجلس بها تؤثر على عقلك.
2. أغمض عينيك وتنفس بعمق .. ركز انتباهك على تنفسك استنشق من أنفك، واملأ رئتيك بالأوكسجين ثم قم بعملية الزفير ببطء من فمك ودع كل الضغوط تخرج من جسمك مع الزفير. والآن استرخِ بضع ثوانٍ.. استمر بالتركيز على تنفسك وكذلك الاسترخاء بين عمليتي الشهيق والزفير.





3. وبينما تستمر بالتنفس بالطريقة نفسها، ابدأ بتوجيه انتباهك نحو جزء آخر من جسمك، مع الاهتمام بالتغيرات التي تطرأ نتيجة عملية التنفس: صعود وهبوط الصدر، حركة البطن. الإحساس بالهواء وهو يدخل من فتحتي الأنف ويخرج من الفم.

استمر بالانتباه لوضعية استرخاء كل جزء من جسمك حتى تشعر أنه قد استرخى وهدأ تماماً.

4. والآن ابدأ بالتفكير باستخدام الكلمة: عند كل شهيق فكر بالصوت «هم» وعند كل زفير فكر بالصوت «ها» .. اسمح لنفسك بالاستغراق تماماً مع هذين الصوتين.

استمر بذلك حوالي عشرين دقيقة .. وعندما تنتهي، اسمح لنفسك بدقيقة كي تعود إلى المستوى الطبيعي للوعي لديك.

ورغم بساطة هذه الطريقة إلا أنها ستساعد على:

1. ممارسة الاسترخاء العميق.
2. تحرير عقلك من التفكير والتأثيرات الخارجية.
3. شحن جسمك بالطاقة النقية.
4. استخدام قوة الصمت والعزلة.
5. أن تبدأ مسيرتك باتجاه الذات الحقيقية.

ابدأ اليوم .. واجعل التأمل جزءاً من حياتك. ابحث أكثر وتعلم تقنيات أكثر، واجعل بحثك عن السلام الداخلي رفيق حياتك. فأنت لا تملك إلا حياة واحدة لتعيشها لذلك اجعلها ذات معنى.



والآن ..

أنت تملك ما تريد لتستخدم إمكانياتك وتكون سعيداً فعلاً .. اقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة .. مارس ما تعلمته هنا حتى يصبح بالنسبة لك عادة ثانية .. أنت قوي واستثنائي وأفضل مخلوقات الله .. وقد حان الوقت لتقف منتصباً وتمسح الغبار عن قدراتك الذهبية، وكذلك لتستخدم أسرار قوتك الشخصية .



وأخيراً إليك كلمة من صديق:

آمن بنفسك، وستكون أنت الفائز .. توقع الأفضل ولن تخسر .. ورغم مواجهتك للكثير من الآلام



تذكر

إن أي شيء يستحق التحقيق يتطلب بعض الجهد ..
ولهذا انظر إلى أبعد من كفاحك وسترى النجاح في مسعاك .. لأن الألم سيزول أما قوتك فتبقى إلى الأبد.

الدكتور إبراهيم الفقي



أنت أقوى مما تتوقع !!

أنت قوي.. أنت أقوى بكثير مما تتخيل .. إذا قبلت هذا المفهوم وبنيت عليه تصرفاتك وسلوكياتك، فستكون أكثر سعادة بكثير مما كنت عليه قبل أن تتبناه، ستكون قادراً على إنجاز أمور لم تكن تتوقع أن تنجزها... سيصبح بمقدورك أن تنجز أي شيء تريده في الحياة، فاكتشف قدراتك وأسرارك الشخصية معنا في هذا الكتاب.

د. إبراهيم الفقي في كلمات ..

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية والتي تتألف من:
  - المركز الكندي للتنمية البشرية "CTCHD" - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية "CTCPHE"
  - المركز الكندي للتنويم بالإيحاء "CTCH" - المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية "CTCNLP".
- مؤلف ومؤسس علم " ديناميكية التكيف العصبي " ماركة مسجلة "Neuro-Conditioning Dynamic - NCD"
- مؤلف ومؤسس علم " قوة الطاقة البشرية " ماركة مسجلة "Power Human Energy - PHE"
- خبير عالمي ومدرب معتمد في: التنمية البشرية – البرمجة اللغوية العصبية – التنويم بالإيحاء – الريكى – التأمل – الذاكرة.
- مدرب معتمد لتنمية الشركات والمؤسسات والهيئات الحكومية من حكومة كيبيك بكندا.
- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشرى من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على 23 دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق.
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال – كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات هي الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والاندونيسية، حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من مليون شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم.
- يحاضر ويدرب بثلاث لغات هي الانجليزية والفرنسية والعربية.
- مؤلف ومقدم لعدة برامج تليفزيونية ناجحة شاهدها ملايين من المشاهدين حول العالم.
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام 1969.
- د. الفقي مفكر وكاتب وباحث ومحاضر ومدرب ومعلم ويعتبر من أكثر العلماء تأثيرا على بناء شخصية الإنسان ومساعدته على تحقيق أهداف حياته.
- يعيش د. الفقي في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوأم نانسي ونرمين وأحفادهما مالك وزياد وكيلا وجنة.